Раціональне харчування в сім'ї

В.В.Карсекіна М.М.Калакура

В.В.Карсекіна
М.М.Калакура

Раціональне харчування в сім'ї

Київ «Техніка» 1986

36.997
К26
УДК 613.281

В книге описан широкий ассортимент различных блюд, разработанных с учетом научно обоснованных норм питания. Приведены рецепты новых овощных блюд, изделий из муки, черствого хлеба, рыбы и нерыбных продуктов моря. Описаны рецепты блюд, которые можно быстро приготовить, используя полуфабрикаты.

Рассчитана на широкий круг читателей.

Рецензенти *А. С. Сацюк*, канд. техн. наук, *Е. В. Юріна*
Редакція літератури з легкої, харчової промисловості, торгівлі і побутового обслуговування
Зав. редакцією *Е. О. Степанова*

Справочное издание

Валентина Викторовна Карсекина,
Мария Михайловна Калакура,
кандидаты техн. наук

Рациональное питание в семье

(На украинском языке)

Киев, «Тэхника»

Редактор *Т. І. Заболотна*
Оформлення художника *В. І. Глазунова*
Художній редактор *В. Г. Павлютін*
Технічний редактор *С. В. Іванус*
Коректори *Л. О. Москаленко, Н. В. Тарабан*

Інформ. бланк № 3131

Здано до складання 09.01.86. Підписано до друку 04.07.86. Формат 84×108¹/₃₂. Папір друк. № 2. Гарн. літ. Друк вис. Ум. друк. арк. 14,28+1,68 (кол. вкл.). Ум. фарбовідб. 21,26. Обл.-вид. арк. 23,18+2,77 (кол. вкл.). Тираж 380 000 прим. (1-й завод 1—200 000 прим.). Зам. 6—378. Ціна 2 крб. 70 к.

Издательство «Техніка», 252601, Киев, 1, Крещатик, 5.

Головне підприємство республіканського виробничого об'єднання «Поліграфкнига», 252057, Київ, вул. Довженка, 3.

К $\frac{3404000000\text{-}132}{\text{M202(04)-86}}$ 156-86

© Видавництво «Техніка», 1986

ПЕРЕДМОВА

Для нормальної і активної життєдіяльності людині треба харчуватися раціонально, тобто споживати таку кількість їжі, яка потрібна для відтворення енергозатрат.

Раціональне харчування — це фізіологічно повноцінне харчування здорових людей з урахуванням їх статі, віку, характеру праці та інших факторів. Раціональне харчування сприяє збереженню здоров'я, опірності шкідливим факторам навколишнього середовища, високій фізичній та розумовій працездатності, а також активному довголіттю.

Їжа повинна містити білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини та воду. Потреба як у загальній кількості їжі, так і в окремих поживних речовинах у дітей в першу чергу залежить від віку, а у дорослих — від виду праці та умов життя.

Незважаючи на розширення мережі підприємств громадського харчування, більша частина населення усе ще користується домашньою кухнею. Понад 80 % усіх продуктів харчування використовуються в домашніх умовах. В останні роки сталися значні зміни в характері праці, пов'язані з механізацією та автоматизацією виробництва. Ці зміни вплинули на потреби населення в харчових продуктах. У зв'язку з цим в 1982 р. Міністерством охорони здоров'я СРСР затверджені нові фізіологічні норми харчування, які для дорослої людини повністю покривають усі затрати організму, а для дітей, крім того, забезпечують ріст і розвиток.

Для організації раціонального харчування в сім'ї кожній господині потрібні спеціальні знання. Книжка допоможе їй при найменших затратах праці і часу правильно скласти меню з урахуванням характеру трудової діяльності членів сім'ї, обробити продукти так, щоб максимально зберегти їх поживну цінність, приготувати й оформити страви, кулінарні та кондитерські вироби, сервірувати стіл.

У рецептурах набір продуктів наводиться на чотири порції, 1 л соусів та напоїв, 200 г масляних сумішей, 10 шт. кондитерських виробів. Порівняльна таблиця маси й міри деяких продуктів подана у додатку. Технологія проготування зазначених у деяких рецептурах соусів, заправок, тіста, желе тощо подана у відповідних розділах.

Відгуки і зауваження щодо книжки просимо надсилати на адресу:
252001, Київ 1, Хрещатик, 5,
видавництво
«Техніка».

Основи раціонального харчування

Для нормальної життєдіяльності організму людини і доброго засвоєння їжі людський організм повинен одержувати усі поживні речовини у певних співвідношеннях. Наприклад, нормальне співвідношення білків, жирів та вуглеводів має бути 1 : 1,1 : 4,1 для молодих чоловіків та жінок, зайнятих розумовою працею, і 1 : 1,3 : 5 для тих самих людей, якщо вони зайняті важкою фізичною працею. Ці речовини не мають однакової поживної цінності і кожна з них має своє особливе значення для організму.

Білки належать до життєво необхідних речовин, без яких неможливе життя, ріст і розвиток організму. Вони найважливіші компоненти харчування, що забезпечують пластичні та енергетичні потреби організму. Білки — це органічні речовини, що складаються з амінокислот, які, поєднуючись між собою в різних композиціях, надають білкам різноманітних властивостей. Харчова і біологічна цінність білків визначається збалансованістю амінокислот, що входять до їх складу.

Різноманітне харчування — найправильніший шлях постачання організму повноцінними білками. Найбільшу біологічну цінність мають білки тваринного походження. Фізіологічними нормами передбачається, що 55 % необхідних білків мають забезпечуватись за рахунок білків тваринного походження.

Теплова обробка прискорює перетравлювання білків. Тривале розварювання, подрібнення, протирання продуктів поліпшує перетравлювання і засвоювання білків, особливо рослинних. Проте надмірне нагрівання може негативно вплинути на амінокислоти, з яких складаються білки.

Потреба в білках для дорослої людини становить у середньому 85—90 г на день. Добову потребу в білках залежно від віку людини, її фізіологічного стану, виду та умов праці наведено в табл. 1.

Роль жирів у харчуванні визначається їх високою калорійністю і участю в процесах обміну. Жири забезпечують у середньому 33 % добової енергоцінності раціону. З жирами в організм надходять необхідні для життєдіяльності речовини: вітаміни А, D, Е, незамінні жирні кислоти, лецитин. Жири забезпечують всмоктування з кишечника ряду мінеральних речовин та жиророзчинних вітамінів. Вони поліпшують смак їжі і викликають відчуття ситості. Жири в організмі можуть утворюватися з вуглеводів та білків, але повною мірою ними не заміняються.

Слід пам'ятати, що жири легко окислюються на повітрі, під час зберігання на світлі і в теплі, а також у процесі теплової обробки, особливо смаження. У несвіжих і перегрітих жирах руйнуються вітаміни, зменшується вміст незамінних жирних кислот і нагромаджуються шкідливі речовини, що спричиняють подразнення шлунково-кишечного тракту, нирок, порушення обміну речовин. Надмір жирів в їжі погіршує засвоєння білків, кальцію, магнію, підвищує потребу у вітамінах, що забезпечують жировий обмін. Потребу в жирах з урахуванням статі, віку і характеру праці подано в табл. 1. У середньому добова потреба в жирах становить 80—100 г, з яких 30 % мають забезпечуватись рослинними жирами.

Отже, на частку білків має припадати 11—13 %, жирів — 33, енергетичної цінності добового раціону з диференціацією по зонах: для південних районів потреба в жирах становить 27—28 %, для північних — 38—40.

Фосфатиди — біологічно високоактивні речовини. Вони присутні в усіх клітинах організму і впливають на процеси клітинного обміну. З фосфатидів у продуктах харчування найширше представлений лецитин. Він не є незамінною поживною речовиною, але має важливе значення у харчуванні. Лецитин сприяє перетравлюванню, всмоктуванню і правильному обміну жирів, посилює виділення жовчі, сполучаючись з білком, утворює мембрани клітин, нормалізує обмін холестерину, а також чинить ліпотропну дію: зменшує нагромадження жирів у печінці, сприяючи їх перенесенню у кров.

На лецитин багаті яйця, печінка, ікра, м'ясо кролика, паста «Океан», жирні оселедці, нерафінована олія.

Вуглеводи є основною частиною харчового раціону. Фізіологічне значення вуглеводів в основному визначається їх енергетичними властивостями. Вони — головне джерело енергії організму. При всіх видах фізичної праці спостерігається підвищена потреба у вуглеводах. З їжею надходять прості і складні вуглеводи, легкозасвоювані і незасвоювані вуглеводи. Основними простими вуглеводами є глюкоза, галактоза, фруктоза, сахароза, лактоза та мальтоза. Складні вуглеводи — крохмаль, глікоген, клітковина, пектин. Потреба у вуглеводах становить 350—500 г на добу.

Надмірне споживання вуглеводів — поширена причина порушення обміну речовин, що сприяє розвитку ряду захворювань. При раціональному харчуванні до 30 % вуглеводів їжі здатні переходити в жири. В разі ж надміру вуглеводів, особливо легкозасвоюваних, цей процент вищий.

Вуглеводи містяться головним чином у продуктах рослинного походження. Прості вуглеводи, а також крохмаль та глікоген засвоюються добре. Джерелами глюкози та фруктози є фрукти, ягоди та деякі овочі (наприклад, капуста, морква, огірки, помідори). Глюкоза та фруктоза засвоюються найшвидше і є джерелом енергії для організму та для утворення глікогену — резервного вуглеводу в печінці та м'язах. Основним

1. Добова потреба в білках, жирах, вуглеводах та енергії для людей залежно від інтенсивності праці, віку та статі

Групи людей залежно від інтенсивності праці або віку	Стать	Вікові групи	Білки, г		Жири, г	Вуглеводи, г	Енергія, кДж (ккал)
			всього	в тому числі тваринного походження			
		18—29	91	50	103	378	11723 (2800)
	Чоловіки	30—39	88	48	99	365	11304 (2700)
I		40—59	83	46	93	344	11676 (2550)
		18—29	78	43	83	324	10048 (2400)
	Жінки	30—39	75	41	84	310	9630 (2300)
		40—59	72	40	81	297	9211 (2200)
		18—29	90	49	110	412	12560 (3000)
	Чоловіки	30—39	87	48	106	399	12142 (2900)
		40—59	82	45	101	378	11514 (2750)
II		18—29	77	42	93	351	10676 (2550)
	Жінки	30—39	74	41	90	337	10258 (2450)
		40—59	70	39	86	323	9839 (2350)
		18—29	96	53	117	440	13398 (3200)
	Чоловіки	30—39	93	51	114	426	12979 (3100)
		40—59	88	48	108	406	12351 (2950)
III		18—29	81	45	99	371	11304 (2700)
	Жінки	30—39	78	43	95	358	10886 (2600)
		40—59	75	41	92	344	10467 (2500)
		18—29	102	56	136	518	15491 (3700)
	Чоловіки	30—39	99	54	132	504	15072 (3600)
		40—59	95	52	126	483	14444 (3450)
IV		18—29	87	48	116	441	13188 (3150)
	Жінки	30—39	84	46	112	427	12770 (3050)
		40—59	80	44	106	406	12142 (2900)
		18—29	118	65	158	602	18003 (4300)
V	Чоловіки	30—39	113	62	150	574	17166 (4100)
		40—59	107	59	143	546	16329 (3900)
	Юнаки	14—17	100	60	100	400	12142 (2900)
Підлітки	Дівчата	14—17	90	54	90	360	10886 (2600)
		60—74	69	38	77	333	9630 (2300)
Особи старших вікових груп	Чоловіки	75 і старші	60	33	67	290	8374 (2000)
		60—74	63	35	70	305	8792 (2100)
	Жінки	75 і старші	57	31	63	275	7955 (1900)

Примітки: 1. Розподіл по групах залежно від інтенсивності праці такий: I — працівники, зайняті переважно розумовою працею; II — легкою фізичною працею; III — фізичною працею середньої важкості; IV — важкою фізичною працею; V — фізичною працею підвищеної важкості.

2. Потреба вагітних жінок (5 — 9-й місяці вагітності) у білках та енергії в середньому 100 г (у тому числі тваринних — 60 г) і 12 142 кДж (2900 ккал); матерів-годувальниць — 112 г (у тому числі тваринних — 67 г) і 13 398 кДж (3200 ккал).

3. Потребу у поживних речовинах та енергії наведено для осіб віком від 18 до 59 років з середньою ідеальною масою тіла для чоловіків — 70 кг і для жінок — 60 кг.

4. Для підлітків, які працюють і навчаються у виробничо-технічних училищах, передбачається додаткове споживання поживних речовин у розмірі 10—15 % залежно від характеру навчально-виробничої роботи.

джерелом сахарози є цукор, кондитерські вироби, варення, морозиво, солодкі напої, а також деякі овочі й фрукти. Лактоза міститься в молочних продуктах. Мальтоза — це проміжний продукт розщеплення крохмалю травними ферментами. У вільному стані мальтоза міститься в меду, екстракті із солоду (мальтозній патоці), солодовому молоці, пиві.

Крохмаль становить близько 80 % усіх вуглеводів у харчуванні людини. Високим вмістом крохмалю значною мірою зумовлюється харчова цінність зернових продуктів, бобових та картоплі. Крохмаль у натуральному вигляді, напрнклад у киселях, засвоюється дуже швидко. Утруднює засвоєння крохмалю підсмажування круп. У харчових продуктах, крім печінки, дуже мало глікогену — вуглеводу тваринних тканин. Споживання як джерела вуглеводів багатих на крохмаль продуктів, а також овочів і фруктів корисніше, ніж споживання такого рафінованого (очищеного) вуглеводу, як цукор, і продуктів, що містять його. З першою групою продуктів надходять не тільки вуглеводи, а й вітаміни групи В, мінеральні речовини, клітковина, пектини, а цукор являє собою чисту сахарозу без інших поживних речовин.

До незасвоюваних вуглеводів належать клітковина (целюлоза), що утворює оболонки рослинних клітин, та пектини, які зв'язують ці клітини між собою. Ці «баластні речовини» дуже важливі в харчуванні, вони стимулюють рушійну функцію кишечника, виділення жовчі, створюють відчуття ситості, сприяють виведенню з організму холестерину. Протирання і варіння продуктів зменшують дію клітковини. Джерелами клітковини та пектину є овочі, фрукти, бобові, крупи.

Вітаміни регулюють процеси обміну речовин. Вони необхідні для формування ферментів, гормонів та ін. Достатня кількість вітамінів в організмі забезпечує ефективність життєвих процесів асиміляції. Завдяки вітамінам підвищуються захисні функції організму, зберігаються працездатність і міцне здоров'я. Вітаміни майже не синтезуються в організмі і повинні надходити з їжею.

Відсутність вітамінів у раціоні протягом тривалого часу може спричинити захворювання. Нестача в раціоні овочів, фруктів та ягід неминуче призводить до дефіциту в організмі вітамінів С та Р. В разі переважного споживання рафінованих продуктів (цукор, вироби з борошна вищих сортів, очищений рис тощо) в організм надходить мало вітамінів групи В. В разі тривалого харчування · самою тільки рослинною їжею в організмі виникає нестача вітаміну B_{12}.

Сезонні коливання вмісту вітамінів у харчових продуктах необхідно враховувати, складаючи меню. У зимово-весняний період в овочах та фруктах зменшується кількість вітаміну С, в молочних продуктах та яйцях — вітамінів А та D. Крім того, навесні менший асортимент овочів та фруктів — джерел вітамінів С, Р та каротину (провітаміну А).

Порушення збалансованості поживних речовин у раціоні також призводить до вітамінної недостатності організму. Навіть у разі достатнього щодо середньої норми споживання вітамінів, але тривалого дефіциту повноцінних білків може виникати недостатність в організмі багатьох вітамінів. Надмір у харчуванні вуглеводів, особливо за рахунок цукру та кондитерських виробів, може спричинити B_1-гіповітаміноз. Тривалий дефіцит або надмір у харчуванні одного з вітамінів може порушити використання інших.

Підвищена потреба організму на вітаміни може спричинятися особливостями праці, побуту, клімату, вагітністю, годуванням груддю. У цих випадках нормальний для звичайних умов вміст вітамінів в їжі виявляється малим. В умовах дуже холодного клімату потреба у вітамінах підвищується на 30—50 %. Забезпечення потреби організму у вітамінах здійснюється за рахунок різноманітного харчування та правильного

2. Добова потреба у вітамінах, мг

Вітамін	Чоловіки	Жінки	
		у звичайних умовах	у період вагітності та годування груддю
B_1 (тіамін)	1,5—2,5	1,3—1,9	1,7—1,9
B_2 (рибофлавін)	1,8—3,0	1,5—2,2	2,0—2,2
B_6	1,8—3,0	1,5—2,2	2,0—2,2
PP (ніацин)	17—28	14—20	19—20
С (аскорбінова кислота)	65—110	55—80	75—80
А (ретинол)	1,0	1,0	1,0
D	0,0025	0,0025	0,0025

приготування їжі, пов'язаного з мінімальними втратами їх у процесі кулінарної обробки продуктів харчування.

Неправильне зберігання та кулінарна обробка продуктів призводять до значних втрат вітамінів, особливо С, А, B_1 та каротину. Так, внаслідок теплової кулінарної обробки втрати становлять у середньому 20 % для вітамінів B_2 та PP, 30 % для B_1, B_6, А та каротину і 50 % для вітаміну С.

Добову потребу в основних вітамінах наведено в табл. 2.

Мінеральні речовини підтримують кислотно-лужну рівновагу в організмі. Залежно від їх вмісту в організмі та продуктах харчування вони поділяються на макро- і мікроелементи. До макроелементів належать кальцій, фосфор, магній, калій, натрій, хлор та сірка. Мікроелементи містяться в організмі і в продуктах в дуже малих кількос-

3. Орієнтовний добовий набір продуктів, г, для харчування осіб похилого віку

Продукт	До 65 років		Після 65 років	
	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки
Хліб житній	100	100	100	100
Хліб пшеничний з борошна грубого помелу	200	150	150	120
Борошно пшеничне	10—20	10—20	10—20	10—20
Макаронні вироби	10	10	10	10
Крупи та бобові	30	30	25	25
Картопля	250	200	200	150
Овочі та баштанні	400	400	350	350
Фрукти та ягоди свіжі	300	300	250	250
Сухофрукти (чорнослив)	25	25	25	25
Цукор	50	50	50	50
М'ясо нежирне	100	75	100	75
Риба нежирна	75	75	60	60
Молоко	150	150	150	150
Кефір	150	150	150	150
Сир кисломолочний	100	100	100	100
Яйця	2—3 шт. на тиждень		1—2 шт. на тиждень	
Олія	20—30	20—30	20—30	20—30
Масло вершкове	10	10	10	10

4. Орієнтовний добовий набір продуктів, г, для харчування дітей та підлітків

Продукт	7—10 років	11—13 років	14—17 років	
			Юнаки	Дівчата
М'ясо	140	175	220	220
Молоко та кисломолочні продукти	500	500	500	500
Сметана та вершки	15	15	15	15
Сир кисломолочний	40	45	50	50
Масло вершкове	25	25	30	30
Олія	10	15	15	15
Риба	40	60	70	60
Цукор	70	85	100	100
Макарони	15	15	15	15
Крупи	35	35	35	35
Борошно	20	20	20	20
Яйця (1 шт. — 40 г)	40	40	40	40
Овочі	275	300	350	330
Картопля	200	250	300	275
Фрукти	150—300	150—300	150—300	150—300

тях. До них належать залізо, мідь, марганець, цинк, кобальт, йод, фтор, хром, молібден, ванадій, нікель, стронцій, кремній, селен. Значення мінеральних речовин багатогранне. Мінеральні речовини їжі мають переважно лужний (кальцій, магній, натрій, калій) або кислотний (фосфор, сірка, хлор) вплив на організм. Залежно від мінерального складу деякі продукти (молочні, овочі, фрукти, ягоди) спричиняють лужні зрушення, інші (м'ясо, риба, яйця, хліб, крупи) — кислотні. Мінеральні речовини — незамінна складова їжі, а їх тривала нестача або надмір у харчуванні призводять до порушення обміну речовин.

Неправильна кулінарна обробка продуктів харчування знижує вміст мінеральних речовин у них. Так, внаслідок тривалого варіння обчищених овочів до 20—30 % мінеральних солей переходить у відвар, мінеральні речовини втрачаються і в разі неправильного розморожування м'яса та риби. Тому не слід довго вимочувати продукти або виливати овочеві відвари (їх треба використовувати для приготування супів). Мінеральний склад їжі краще зберігається в разі варіння на парі, а також варіння овочів у шкірочці з наступним обчищенням.

Для організації раціонального харчування членів родини у щоденний раціон слід включати найрізноманітніші продукти харчування. Кількість і склад потрібних продуктів змінюються залежно від віку (табл. 3 та 4).

Для харчування дорослих людей рекомендується такий орієнтовний добовий набір продуктів, г:

Хлібопродукти у переведенні на борошно 330
Картопля 265
Овочі та баштанні 400
Фрукти свіжі 260
Сухофрукти 10
Цукор 100

Олія	20
М'ясо та м'ясопродукти	205
Сало	5
Риба та рибопродукти	50
Молоко	450
Масло вершкове	15
Сир кисломолочний	20
Сир твердий	18
Сметана	18

СКЛАДАННЯ МЕНЮ

Однією з найважливіших умов раціонального харчування є складання меню. Слід прагнути, щоб воно було різноманітне. Проте найчастіше все-таки буває так, що протягом ряду років вдома практично готують один-два десятки страв. Внаслідок цього члени сім'ї одержують одноманітну їжу, яка швидко набридає.

Розрахунок добового раціону меню має починатися з визначення енергетичної потреби членів сім'ї, тобто з визначення приналежності їх до тієї чи іншої групи людей залежно від енергозатрат. Для дорослих рекомендується чотириразове харчування: сніданок має становити 25—30 % енергетичної цінності всього раціону, другий сніданок — 10—15, обід — 40—45, вечеря — 20—25 %. У деяких сім'ях віддають перевагу іншому варіанту: сніданок, обід, полудень (10—15 %) та вечеря.

Перерви між прийманнями їжі не повинні перевищувати 4—5 год в обох варіантах.

На жаль, поширене триразове харчування, яке визначається мінімально припустимим. При цьому енергетична цінність добового раціону розподіляється так: сніданок — 30 %, обід — 40—45, вечеря — 20—25 %. При триразовому режимі харчування проміжок між сніданком і обідом не повинен перевищувати 5—6 год, а між обідом та вечерею 6—7 год.

Меню треба різноманітити і обов'язково враховувати при цьому вплив сезону. Восени і взимку в меню треба включати більше гарячих супів — м'ясних та рибних; навесні і влітку можна віддати перевагу холодним супам (холодний борщ, окрошка, супи із свіжих ягід та фруктів).

Велике значення у складанні меню має комбінація страв протягом дня — на сніданок, обід, вечерю і чергування їх у різні дні. Страви можуть здаватися смачнішими, якщо їх повторювати в меню не частіше як один раз на 10 днів, або, принаймні, раз на тиждень.

У меню кожного дня також важливо правильно поєднувати продукти і страви. Якщо на сніданок була картопля або каша, то не слід ці страви подавати на обід або вечерю, а треба замінити їх, наприклад, овочевими або яєчними стравами. Не слід подавати страви, які приготовлені з одного і того самого продукту (наприклад, суп рибний і друга страва рибна, м'ясний салат і суп м'ясний).

Господарка повинна знати, що людям, які займаються важкою фізичною працею, треба запропонувати їжу в більшому об'ємі, ніж тим, хто займається легкою фізичною роботою або розумовою працею. Вона повинна подбати і про те, щоб меню не складалося із самих тільки страв, приготування яких вимагає значних затрат часу, особливо, якщо йдеться про сніданок, коли дорога буквально кожна хвилина, щоб вчасно нагодувати членів сім'ї, які ідуть на роботу або навчання.

Звичайно вранці та вдень, під час роботи в нічну зміну безпосередньо перед роботою, тобто в період активної діяльності, рекомендують споживати продукти, багаті на білок (м'ясо, риба, бобові тощо).

Сніданок насамперед має бути ситним. Він повинен складатися з м'яса або риби у будь-якому вигляді (смаженому, вареному або тушкованому) або яєць, сиру, вершкового масла, чаю, кави або молока. Корисні різноманітні каші, заправлені маслом або молоком.

Якщо гарячу страву сніданку приготовлено з м'ясних або рибних продуктів, то до чаю чи кави краще подати бутерброди з маслом, повидлом, джемом, сирковою масою. Коли ж на сніданок подається страва з макаронних виробів, каші або овочів, то в цьому випадку краще подати бутерброди з ковбасою або сиром.

Якщо господарка хоче приготувати страву на сніданок напередодні, то це найкраще робити з круп, макаронних виробів, м'яса, риби та птиці. Овочеві страви в такому випадку готувати не слід, бо під час зберігання і розігрівання вони втрачають харчову цінність.

На другий сніданок можна використати різні бутерброди (з ковбасою, сиром, котлетою, смаженим м'ясом, паштетом тощо). Другий сніданок, як і перший, краще запити чаєм, кавою, какао.

До меню обіду входять дві, три або чотири страви. Найповноціннішим є раціон, в якому обід складається з чотирьох страв: закуски, супу, другої страви і солодкого. Послідовність подавання їх не випадкова, вона встановилася здавна, і наука про харчування рекомендує додержуватись цього загальноприйнятого порядку.

Спочатку подають закуски гострого або солонуватого смаку, які збуджують апетит. Збуджують апетит і супи м'ясні, рибні, грибні, оскільки вони багаті на екстрактивні речовини. Заправлені і пюреподібні супи, крім того, ще й ситні.

Якщо на обід як першу страву приготовлено м'ясний суп, то друга страва повинна бути легкою — з овочів, круп або риби, і, навпаки, якщо на перше — бульйон з овочами, то на друге готують більш ситну страву з м'яса з гарніром.

Широке використання гарнірів до закусок та других страв дає можливість здешевити їжу, не знижуючи її поживності. Можна без шкоди для харчових та смакових якостей страви дещо зменшити порцію м'яса та риби, якщо подати до них повноцінний і різноманітний гарнір, особливо з різних овочів — варених, тушкованих, смажених, квашених, маринованих.

М'ясні продукти та жири повніше та краще засвоюються, якщо їх використовувати разом з овочами, і це переконливо доводить необхідність готувати різні овочеві гарніри до жирних м'ясних продуктів. Другі страви добре насичують. Звичайно вони калорійні і різноманітні щодо набору продуктів, а отже, і щодо вмісту поживних речовин.

Завершують обід солодкі страви. Вони забезпечують організм цінними щодо поживності цукрами, характеризуються приємним освіжаючим смаком та ароматом, значна кількість їх багата на органічні кислоти та вітаміни. Із солодких страв після багатокалорійного обіду можна використати свіжі ягоди, фрукти, компоти, киселі, желе. Після малокалорійної другої страви добре подавати пудинги, запіканки, муси, млинчики з варенням, джемом, креми, солодкі каші. Не рекомендується поєднувати в одному обіді другу страву, приготовлену з борошняних, макаронних та круп'яних виробів (пельмені, вермішель, котлети з круп, круп'яні запіканки) з такими солодкими борошняними стравами, як оладки, млинчики, пудинги тощо.

На вечерю недоцільно подавати страви, які збуджують нервову систему,— каву, какао, шоколад, гострі приправи тощо. Їх краще використати на сніданок перед роботою або вдень. Вечеря має бути легка, і приймати їжу треба не пізніше як за дві-три години до сну. Рекомендується на вечерю використовувати молочні, фруктово-овочеві, круп'яні та інші страви, які не вимагають значного напруження в діяль-

ності системи органів травлення. Також можна подавати кисле молоко, молоко, чай, овочеві або фруктові соки. Вважаються однаково шкідливими як наїдання досхочу, так і голодування перед сном, оскільки те й інше робить його тривожним, неспокійним аж до розвитку безсоння.

Для людей середнього і похилого віку, для тих, хто за характером своєї роботи провадить сидячий спосіб життя, найкраща вечеря — страви з варених і тушкованих овочів, різноманітні салати, кисломолочні продукти, бутерброди з сирковою масою, сиром тощо.

Рекомендується обов'язково подавати до столу бодай раз на день сирі овочі: зелений салат, редиску, редьку, цибулю, різну зелень, тонко нарізану свіжу білоголовкову капусту тощо.

Бажано, щоб під час приймання їжі не було серйозних розмов, читання і т. п. І. П. Павлов підкреслював, що вся обстановка під час приймання їжі має бути розрахована на те, щоб відвернути увагу людини від звичайних думок і життєвих турбот, зосередити її інтерес до їжі. «Корисна їжа є їда з апетитом, їда з насолодою». Це дуже важливо для засвоєння їжі. Велику роль відіграє і температура страв: перші страви повинні мати температуру не нижче як 55—65 °С, другі — не нижче як 50—60, холодні страви — 10—14 °С.

Молодій господарці треба пам'ятати, що, готуючись до приймання гостей, не слід готувати багато страв: це втомливо для неї, а гості не зможуть їх усі покуштувати. Їда в даному випадку — це тільки доповнення. Адже основне — бесіда, веселощі. І не треба забувати мудрого прислів'я: «Треба їсти, щоб жити, але не жити, щоб їсти». Їжа повинна дати вашим гостям задоволення, естетичну насолоду, а не перевантажити їхні шлунки так, щоб їм вже було не до бесіди і не до веселощів.

ЗМІНИ І ВТРАТИ ПОЖИВНИХ РЕЧОВИН ПІД ЧАС ПРИГОТУВАННЯ ЇЖІ

Втрати поживних речовин починаються вже під час механічної обробки продуктів, тобто обчищання овочів, розморожування, зачищання і розбирання м'ясних та рибних продуктів тощо. Про це треба завжди пам'ятати, готуючи їжу.

Під час заморожування м'яса з води, що міститься у волокнах м'язів та між ними, утворюється лід. Маючи більший об'єм, ніж вода, він руйнує структуру м'язової тканини. Тому під час розморожування м'яса витікає м'ясний сік, знижується поживна цінність, оскільки разом з м'ясним соком втрачаються розчинні білки, вітаміни, мінеральні речовини, зменшується маса м'яса, підвищується твердість готових виробів після теплової обробки. Треба пам'ятати, що розморожувати м'ясо слід на повітрі, тобто покласти його в посудину і залишити на кухні для розморожування. А ще краще поставити посудину на нижню поличку в холодильнику. Ні в якому разі не можна розморожувати м'ясо у воді, тим більше в гарячій, бо при цьому воно втрачає значну кількість поживних речовин і погіршуються його органолептичні показники (зовнішній вигляд, консистенція, запах, смак, колір). Розморожене м'ясо не рекомендується повторно заморожувати, бо в такому разі ще більше руйнуються м'язові волокна і втрачається сік, а разом з ним і цінні поживні речовини.

Щоб надати м'ясу м'якості (більш ніжної консистенції), рекомендується відбивати його кухонним молоточком. При цьому сильно руйнуються м'язові волокна. Те саме спостерігається і під час подрібнення м'яса на м'ясорубці. Для кращого подрібнення його слід два-три рази

пропустити через м'ясорубку, скориставшись для цього решіткою з отворами діаметром 3—5 мм.

Під час теплової обробки різні види м'яса (в процесі варіння і разі повного просмажування) втрачають близько половини води, яка в них містилася. Величина цих втрат залежить від температури і тривалості теплової обробки, від розмірів продукту, від співвідношення між кількістю продукту і води (коли хочуть мати концентрований бульйон, води наливають стільки, щоб вона тільки покрила м'ясо).

Яловичину та баранину варять від 2 до 5 год, телятину та свинину — від 1 до 2 год, курчат, молодих курей — 0,5—1 год. Вирізку з яловичини смажать у середньому 40 хв, спинну частину — 1 год 40 хв, баранину і свинину — 1—1,5 год. Втрати під час смаження яловичини становлять 27—37 %, свинини — 32, телятини — 37 %. Під час варіння парою, припускання та тушкування м'ясо виділяє води більше, ніж у процесі смаження, але менше, ніж під час варіння у воді. Подовження строків теплової обробки може помітно знизити поживну цінність м'ясних продуктів. Тому продукти, які містять білки, не слід піддавати тривалій тепловій обробці (переварювати, пересмажувати тощо).

М'ясо містить білок колаген, який при температурі 70 °С починає переходити в іншу речовину — глютин, що розчиняється в гарячій воді, внаслідок чого м'ясо стає м'яким, а бульйон при великому вмісті глютину набуває здатності застигати в желе. Кисле середовище прискорює перехід колагену в глютин. Тому під час тушкування м'ясних продуктів, як правило, додають лимонний сік, томат або перед смаженням маринують м'ясо (для шашликів).

Оскільки білки сполучної тканини риби менш стійкі проти нагрівання, ніж у теплокровних тварин, страви з неї готують швидше. Дуже важливо додержувати правильного режиму теплової обробки, особливо смаження, під час якого рибні продукти прогріваються нерівномірно і протягом меншого часу, ніж під час варіння, тому треба дуже старанно перевіряти готовність рибних страв. Готова риба повинна бути м'якою і не мати рожевого забарвлення біля хребтових кісток. Теплова обробка риби звичайно триває 15—20 хв.

Поживна цінність овочів, плодів та ягід визначається в основному вмістом вуглеводів, мінеральних солей та вітамінів. Овочі підвищують смакові якості їжі і, крім того, поліпшують її засвоюваність. Під час обчищення, зберігання вже обчищених овочів у воді вони втрачають частину аскорбінової кислоти (вітаміну С) та мінеральних речовин. Тому їх треба якнайшвидше піддавати тепловій обробці. Під час теплової обробки овочів поживні речовини переходять у відвар. Отже, овочевий відвари обов'язково треба використовувати, наприклад, для приготування супів.

Господарки повинні знати, що погано луджений посуд або посуд з пошкодженою емаллю не можна використовувати для варіння овочів, оскільки іони металів чинять каталітичну (прискорювальну) дію на окислення аскорбінової кислоти. Варіння у такому посуді призводить до руйнування 70 % вітаміну С. Найбільше вітамін С втрачається, коли продукти зазнають неодноразової теплової обробки (приготування овочевих котлет, запіканок, а також у випадку розігрівання їжі).

У процесі теплової кулінарної обробки продукти варять, смажать обсмажують, припускають, тушкують, запікають. У процесі варіння продукти нагрівають в рідині (вода, бульйон, молоко) або в атмосфері насиченої водяної пари. Варіння на парі або на водяній бані найчастіше застосовується під час приготування каш, кремів, соусів, овочів, дієтичних страв тощо. Для водяної бані потрібні дві каструлі одна менша від одної, так щоб меншу можна було поставити в більшу, на дно якої покласти дві трісочки або два куски нержавіючого дроту. У більшу

каструлю заливають воду з таким розрахунком, щоб вона не доходила до країв меншої не менш як на 5 см. В міру википання воду треба доливати.

Припускання — доведення продуктів до готовності з використанням невеликої кількості рідини. Деякі продукти припускають без додавання рідини — у власному соку, що виділяється під час їх нагрівання. У процесі припускання нижня частина продукту занурена в кипляче середовище, а верхня зазнає дії пари. Якщо варити продукти можна як у відкритій, так і в закритій посудині (незалежно від виду продуктів), то припускати — тільки в закритій. Спочатку припускання провадиться при інтенсивному нагріванні, а коли рідина закипить,— при слабкому. До кінця припускання має залишитися небагато рідини. В іншому випадку її зливають, упарюють окремо і додають готові овочі.

Під час смаження продукт кладуть на сковороду з невеликою кількістю жиру, внаслідок чого поверхня продукту швидко зневоднюється і вкривається кірочкою.

Обсмажування — короткочасне смаження продуктів без доведення їх до кулінарної готовності з метою надання готовим виробам певного смаку.

Смаження у фритюрі, тобто у великій кількості жиру (його в чотири рази більше по масі, ніж продуктів), полягає в тому, що продукт повністю занурюють у нагрітий жир, що призводить до утворення кірочки одночасно на всій поверхні продуктів.

Тушкування — припускання продуктів, які здебільшого попередньо обсмажували, з доданням пряностів та приправ або в соусі. Тушкують у закритій посудині.

Запікання — теплова обробка в духовці для утворення кірочки на поверхні продуктів, що вже пройшли теплову обробку (каші, макарони, м'ясо тощо) або доведені до напівготовності. Деякі види продуктів запікають сирими. Запікання провадять, додавши соуси, яйця, молоко.

Пасерування — процес короткочасного нагрівання продуктів з жиром. Використовується для обробки ароматичних коренів та цибулі для збереження в жирових розчинах ароматичних речовин, а також для надання продуктам особливого смаку. Пасерують також борошно (з жиром і без нього), яке залежно від температури нагрівання набуває різних відтінків кольору, смак тощо. Під час пасерування моркви жир забарвлюється в оранжевий колір внаслідок того, що в ньому частково розчиняється каротин, який міститься в моркві. Це поліпшує зовнішній вигляд супу. Ще інтенсивніше забарвлення жиру може бути наслідком пасерування томату-пасти або томату-пюре. Оскільки під час пасерування цибуля й корені доходять до напівготовності, їх закладають у суп незадовго до закінчення варіння.

Бланшування (ошпарювання) — короткочасний вплив (від 1 до 5 хв) на продукти киплячої води або пари. Цей прийом використовують для полегшення наступного механічного обчищення продуктів, руйнування ферментів, які небажано діють на обчищені від поверхневих оболонок продукти, видалення присмаку гіркоти.

ЗБЕРІГАННЯ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ

Велике значення має правильне зберігання харчових продуктів. У домашніх умовах для цього користуються холодильником. Господарки повинні пам'ятати, що всі приготовлені продукти ставлять у холодильник охолодженими до кімнатної температури в закритому посуді, оскільки це запобігає їх випаровуванню і надмірному намерзанню льоду на випарнику. Крім того, запахи цих страв можуть вбиратися іншими

стравами та продуктами. Особливо це стосується жирів, які інтенсивно вбирають запахи. Для тривалого збереження свіжості і доброякісності продуктів їх, так само як і готову їжу, треба правильно розміщати в холодильнику, щоб забезпечувалася необхідна циркуляція повітря.

У морозильній камері зберігають морожені продукти і ті, які хочуть заморозити. На верхню поличку вміщують охолоджене м'ясо, рибу, ковбасні вироби і всі продукти, що швидко псуються. Зберігати попередньо промиті м'ясо та рибу не рекомендується, оскільки вони швидко псуються.

На середніх поличках краще розміщувати молочні продукти (сир, сметану, кефір, молоко, вершкове масло) та зелень, попередньо упаковану в поліетиленовий пакет або склянку, закриту кришкою (причому мити її не слід; у такий спосіб зелену цибулю, салат, зелень петрушки та кропу можна зберігати свіжими протягом 4—5 днів).

Овочі та фрукти не потребують дуже низьких температур, і тому місце для них відводиться внизу у спеціальних лотках.

Продукти, які зберігають у поліетиленових мішечках з написом «Для харчових продуктів», краще попередньо загорнути ще в білий папір. У пергаментному папері добре зберігаються ковбаса, шинка, риба гарячого копчення.

Сире м'ясо, рибу, домашню птицю, сирі напівфабрикати з цих продуктів та фарші ніколи не слід ставити у холодильник у відкритій посудині так, щоб вони могли стикатися з іншими продуктами, особливо з тими, які використовуються без теплової обробки (ковбаса, сир та інша гастрономія). В разі безпосереднього контакту з сирим м'ясом або з рибою можливе обсіменіння продуктів, які стоять поряд, оскільки навіть цілком свіжі м'ясо та риба можуть бути обсіменені хвороботворними бактеріями, які потім знищуються під час промивання та варіння.

У холодильнику слід зберігати і такі продукти, як майонез та олія (особливо в літні місяці).

Щоб м'ясо, риба або птиця зберігалися довше, їх треба покласти в морозильну камеру в обробленому вигляді. Продукти доцільно розрізати на порційні куски і кожний з них загорнути в целофан, фольгу або пергаментний папір, щоб в разі потреби не розморожувати весь запас.

ОФОРМЛЕННЯ І ПОДАВАННЯ СТРАВ

Різноманітність страви, привабливість її зовнішнього вигляду, обстановка для приймання їжі — важливі фактори, що сприяють поліпшенню засвоюваності поживних речовин. Добре засвоюється тільки та їжа, яка своїм смаком, ароматом та зовнішнім виглядом збуджує апетит. Красиво оформлена страва, добре сервірований стіл, затишок у кімнаті, де обідають, багато в чому сприяють доброму травленню. Недбало оформлена їжа, яку поставлено на неохайний стіл, не збуджує апетиту, не викликає соковиділення, і тому засвоюваність поживних речовин утруднюється і знижується. Не можна також забувати і про те, що красиво оформлені страви, хороший посуд, із смаком сервірований стіл дають людині естетичне задоволення, поліпшують її настрій.

Найкраща окраса столу — уміло приготовлені страви. Слід проте пам'ятати, що вони мають бути не тільки смачними, а й привабливими зовні. Однак, прикрашаючи страву, не слід захоплюватись складним і трудомістким оформленням.

Перше враження про будь-яку страву створюється на основі її кольорової гами, тобто зовнішнього вигляду. Оформляючи холодні страви, закуски та другі страви, треба використовувати контрастні поєднання або відтінки основного тону. Слід проте знати, що гарніри та продукти

насамперед добирають за смаком, згідно з рецептурою і технологічними правилами, а потім вже за кольорами. У доборі правильного поєднання кольорів господарці може допомогти світловий спектр, в якому кольори розміщені у такому порядку: червоний, оранжовий, жовтий, зелений, голубий, синій, фіолетовий. Чим ближче розташовані кольори до такої послідовності, тим краще гармонують вони між собою, чим далі — тим більший контраст між ними.

Оформляючи страву, господарка не повинна маскувати цінні частини її (скибочки м'яса, котлети, тощо), а, навпаки, намагатися їх виділити. Можна, наприклад, котлету покласти на підсмажену скибку хліба або розмістити продукти так, щоб основна частина страви була в центрі, і т. п. Оформляючи страву, не слід класти поряд продукти однакового кольору, оскільки це погіршує зовнішній вигляд страви.

Кулінарні вироби, салати, другі страви укладають на тарілки та блюда так, щоб борти посуду були вільні. Якщо на них є рисунок, він має бути добре видний і утворювати з прикрашанням страви єдину композицію.

Господарка може прикрасити страву на свій розгляд, але слід брати до уваги при цьому форму посуду. Так, на овальному блюді краще з одного кінця покласти биточки, а з другого гарнір, на круглому гарнір зручніше розмістити у вигляді бордюра, а сам виріб — у центрі.

Готуючи салати, господарка повинна подбати про їх прикрашання. Тому слід відібрати, наприклад, найакуратніші кружечки яйця, рівні скибочки м'яса, маленькі міцні огірочки, трохи зеленого горошку тощо. Салати, закуски та другі страви прикрашають тими самими продуктами, з яких їх виготовлено.

Заливне з язика та інших продуктів можна приготувати і красиво подати не тільки на великому блюді, а й окремо — порціями. Залити можна у блюдцях з високими краями. Приготування такої закуски, щоправда, вимагатиме трохи більше часу, але зате справа буде красиво оформлена.

Розміри кімнати і величина столу повинні відповідати кількості гостей, яких приймають. Стіл накривають старанно випрасуваною накрохмаленою скатертиною, під яку треба покласти фланель або іншу м'яку тканину: це допоможе зберегти поверхню стола і усуне шум під час заміни тарілок, приборів тощо. Скатертина повинна накривати стіл повністю, краї її мають опускатися не нижче як до сидіння стільця, середня складка повинна проходити через середину стола, а точка перетину складок на середині скатертини має припадати на центр столу. Якщо скатертина не покриває всієї поверхні столу, її слід покласти так, щоб діагональ скатертини збігалася з середньою лінією столу (вздовж). Стіл матиме незвичайний вигляд.

Перед подаванням солодких страв (десерту) господарка повинна обов'язково прибрати весь посуд, страви та спеції, змести щіткою всі крихти із скатертини на совок. Якщо на ній лишилися плями, то їх можна прикрити серветкою, причому господині ні в якому разі не можна нарікати на це. Можна, готуючи стіл для чаю або кави, використати замість скатертини кольорові серветки, розклавши їх так, щоб під кожною десертною тарілкою, тобто перед кожним гостем була окрема серветка.

В особливо урочистих випадках (весілля, ювілей тощо) краще використовувати білу скатертину, а в решті випадків можна і кольорові. Серветки мають гармонувати із скатертиною. Якщо на кожну закусочну тарілку покладено серветку з тканини, ставити на стіл тримач або бокал з паперовими серветками не слід.

На стіл ставлять невисоку вазочку з квітами (якщо стіл на 10—12 персон, то краще дві вазочки).

Весь посуд і прибори мають бути ідеально чисті. Не слід ставити на стіл надбиту вазу або тарілку, навіть якщо вони дуже красиві. Чарки, фужери треба старанно протерти льняним рушником (від нього не залишається ворсинок), розставляючи їх, слід брати за ніжки, щоб не лишити слідів від пальців на стінках. Треба обов'язково передбачити, щоб до кожної страви (салату, закусок, других страв) було подано ложки, виделки або лопатки.

Для кожного гостя на стіл ставлять мілку тарілку на відстані двох пальців від краю стола, на неї ставлять закусочну, на яку кладуть серветку, а зліва — пиріжкову. Прибори, перед тим як покласти на стіл, протирають. Зліва від тарілки кладуть виделку опуклим боком донизу, справа — ніж лезом до тарілки та ложку опуклою стороною вниз. Прибори кладуть так, щоб їх ручки були на одній лінії з нижніми бо́ртами тарілок.

На середину стола ставлять прибори з сіллю, перцем, гірчицею. Потім ставлять фужери, чарки.

Сервіруючи стіл, господарка повинна пам'ятати про те, що гостям має бути зручно за столом і щоб стіл мав приємний вигляд. М'ясні, рибні, гастрономічні продукти можна заздалегідь нарізати, але не розкладати їх на тарілки, а покласти загорнутими в холодильник і розкласти все на тарілки й поставити на стіл за 20—30 хв до приходу гостей.

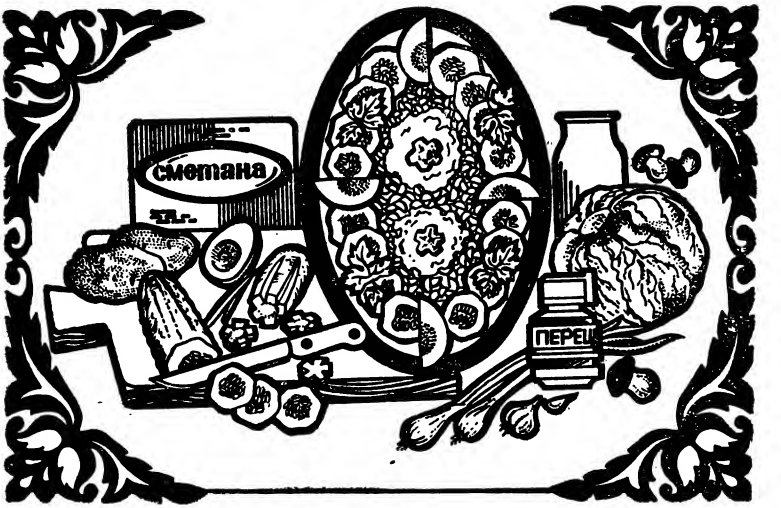
Хліб (чорний і білий) слід нарізати тонкими невеликими скибками, а щоб він не підсох, зверху накрити рушником або серветкою.

Якщо до якоїсь страви потрібен соус, то його для зручності краще подати у двох соусниках і обов'язково не забути покласти ложечку.

У повсякденній практиці в сім'ї слід також приділяти увагу сервіровці стола. Щодня на столі у тримачі або вазочці повинні бути паперові серветки. Під час сніданку й вечері сервіровка має бути проста і скромна. Треба поставити закусочну тарілку, справа покласти ніж, зліва — виделку, трохи вправо від тарілки — чашку або склянку з блюдцем для чаю, соку чи молока і на окремій тарілці — нарізаний тонкими скибками хліб. Сир можна подавати на маленькій стільниці. Кожний член сім'ї відріже собі стільки, скільки йому потрібно. Масло подають у маслянці, салат — у салатниці.

На час обіду сервіровку доповнюють глибокими тарілками та ложками, які кладуть справа опуклою стороною вниз. Першу страву ставлять у суповій вазі або в каструлі, але обов'язково бездоганно чистій з ополоником. Після того як першу страву з'їли, слід швидко прибрати тарілки та ложки і подати другу страву, кожному членові сім'ї окремо. Під кінець обіду забирають зі столу брудний посуд, кожному членові сім'ї подають солодку страву, напій або на вазі фрукти.

Холодні страви і закуски



Кожній господарці треба пам'ятати, що на кухні завжди має панувати чистота. Якщо продукти погано помити, неакуратно обчистити, то це може бути причиною сильного обсіменіння їх поверхні мікробами, і тоді навіть теплова обробка продуктів може бути недостатньою. Тому слід старанно обробляти овочі, особливо ті, що споживаються у сирому вигляді.

Велике значення в раціональній кулінарії має правильно дібраний посуд. Готувати їжу найкраще в посуді з нержавіючої сталі, а зберігати в емальованому. Посуд повинен мати достатньо товсте дно для рівномірного прогрівання продуктів. Оцинкований і мідний нелуджений посуд не слід використовувати для приготування їжі і особливо для її зберігання.

САЛАТИ І ВІНЕГРЕТИ

Готуючи салати і вінегрети господарка повинна додержувати таких правил. Овочеві набори для салатів і вінегретів з варених овочів, приготовлені заздалегідь, слід зберігати в холодильнику, причому можна не всі овочі зразу нарізати і використовувати для приготування салату. Краще нарізати тільки частину овочів, а решту використовувати в міру потреби, оскільки перемішані і заправлені вони зберігаються значно гірше. Довго зберігати обчищені і нарізані овочі у воді чи на повітрі не рекомендується, а коли виникає потреба в цьому, посуд з овочами

треба прикрити вологою тканиною або кришкою і поставити в холодильник. Подрібнені фрукти внаслідок тривалого зберігання також втрачають не тільки поживну, а й смакову цінність.

Продукти, що їх використовуватимуть для приготування салатів і вінегретів, треба попередньо охолодити до температури 8—10 °С. Для обробки і нарізування овочів та фруктів треба користуватися тільки такими інструментами і посудом, що не окислюються (емальованим, керамічним, скляним).

Солять салати безпосередньо перед тим, як подавати на стіл, бо коли їх посолити заздалегідь, овочі виділяють сік. Олію добавляють в салати тільки після того, як їх посолили, додали оцет і перець. Салати з овочів заправляють майонезом, сметаною або оцтом безпосередньо перед тим, як ставлять на стіл, оскільки, постоявши 2—3 год, вони втрачають майже всю харчову цінність. Якщо в салат додати кілька краплин оцту або розчину лимонної кислоти (лимонного соку), в ньому більше збережеться вітаміну С.

Зелений салат, шпинат, щавель, кропиву, гичку молодих овочів відокремлюють від коренів, грубих стебел, пожовклих листків та інших неїстівних частин. Перебрану зелень кладуть у холодну воду на 20—30 хв, щоб відмокли налиплі частинки піску і землі. Після цього зелень промнвають у великій кількості води (5 л води на 500 г зелені), щоб земля і пісок вільно осіли на дно. Воду міняють 2—3 рази, щоразу викладаючи зелень на решето.

Картоплю і овочі для салатів та вінегретів попередньо миють, варять нечищеними, а потім чистять.

Щоб краще збереглися вітаміни, картоплю й овочі варять у підсоленому окропі (0,6—0,7 л води на 1 кг овочів). Вода має покривати овочі на 1—1,5 см. Сіль використовують з розрахунку 1 чайна ложка на 1 л води. Буряки, моркву і лущений горох варять без солі, бо вона погіршує їх смакові якості і уповільнює процес варіння.

Картоплю і моркву краще варити на парі, при цьому харчова цінність і смакові якості їх зберігаються краще. Особливо добре варити на парі картоплю, яка дуже розварюється і розсипається, бо якщо її варити у воді, вона стає водянистою і не такою смачною.

Овочі із зеленим забарвленням (стручки бобових, зелений горошок, шпинат, брюссельську капусту), щоб запобігти зміні їх кольору, варять у великій кількості води (3—4 л на 1 кг овочів) у відкритому посуді при бурхливому кипінні.

Сушені гриби промивають, заливають холодною водою і залишають на 3—4 год, а потім варять у тій самій воді при слабкому кипінні протягом 1,5—2 год; солоні гриби промивають.

Під час варіння обчищених овочів у відвар переходять різні поживні речовини, тому відвари, крім відвару з молодої картоплі, слід використовувати для приготування супів або соусів.

Моркву і буряки можна обчистити, нарізати і припустити в невеликій кількості води до готовності. Моркву, яку використовуватимуть для приготування страв у сирому вигляді, миють, чистять, промивають і нарізають. Обчищені і нарізані буряки припускають з додаванням оцту, щоб зберегти забарвлення.

Біло- і червоноголовкову капусту після видалення верхніх брудних і гнилих листків миють, розрізають на дві або чотири частини, вирізають качан і шаткують. Квашену капусту перебирають, великі куски додатково подрібнюють. Якщо капуста дуже кисла, її миють у холодній воді і віджимають.

Суцвіття цвітної капусти звільняють від листків, зачищають ушкоджені місця і кладуть у підсолену воду на 15—20 хв (великі суцвіття ділять на 2—4 частини). Якщо в капусті є гусінь, вона спливе на

поверхню. Після цього капусту знову промивають, забруднені місця зачищають ножем або терткою. Качан відрізають, відступивши 1 см від початку його розгалуження. Пухкі головки звичайно використовують для супів і гарнірів, розібравши їх на дрібніші частини.

У брюссельської капусти головочки зрізають із стебла, видаляють попсовані листки і миють. Щоб головочки не в'яли, їх зрізають безпосередньо перед теплою обробкою.

Зняті з капусти листки, а також головочки брюссельської капусти старанно промивають у великій кількості води, щоб листки вільно плавали і пісок краще змивався й осідав на дно посудини.

Кольрабі чистять і промивають.

У ріпчастої цибулі спочатку відрізають денце і зав'язь, обчищають сухі листки і промивають в холодній воді. У цибулі-порею видаляють корінець, пожовклі і гнилі листки і добре промивають. Стебла цибулі перед миттям розрізають вздовж, щоб краще видалити пісок і бруд.

Перець солодкий перед використанням миють, потім прорізають м'якоть навколо стебла і видаляють її разом з насінням. Перець, призначений для салатів, ошпарюють і тонко нарізають; так само обробляють його і для фарширування.

Парникові і ранні огірки не чистять. Свіжі і солоні огірки миють, а огірки з грубою шкіркою чистять. Для деяких страв солоні огірки чистять і видаляють насіння.

Свіжі помідори миють, вирізають місце прикріплення до плодоніжки і ріжуть.

У редиски відрізають рештки гички та корінці, миють, ріжуть кружальцями або подають цілою.

Гарбузи миють, розрізають на кілька частин, видаляють насіння і обчищають.

Молоденькі кабачки миють і видаляють плодоніжку, а великі чистять, розрізають на частини і видаляють насіння. Кабачки, призначені для фарширування, використовують цілими або ріжуть на кусочки циліндричної форми заввишки 5—7 см. Оброблені кабачки повинні мати форму стаканчиків. Із середини кабачків ложкою видаляють частину м'якоті з насінням.

Патисони очищають від зав'язі і миють.

Із зелених стручків квасолі та гороху видаляють жилки, що з'єднують половинки стручка, надламуючи його кінці, і миють.

Часник чистять так само, як і ріпчасту цибулю. Зрізують денце, головку ділять на зубки і чистять їх.

Яблука миють, для деяких салатів чистять і для всіх розрізають навпіл і видаляють насінні гнізда, а потім вже ріжуть.

Салат зелений з яйцем. Листя зеленого салату нарізають, кладуть у миску або салатницю. Варені яйця ріжуть скибочками. У сметану кладуть сіль, вливають трохи виноградного оцту і все добре перемішують. Перед тим як подавати на стіл, поливають підготовленою сметаною, посипають дрібно нарізаною зеленню кропу і прикрашають листям петрушки.

400 г зеленого салату, 2 яйця, 2/3 склянки сметани, виноградний оцет, сіль на смак, зелень петрушки і кропу.

Салат зелений із заправкою або сметаною. Перебраний і промитий салат нарізають, поливають салатною заправкою (див. розділ «Соуси») або сметаною з оцтом, додають сіль і перемішують. Подаючи на стіл, посипають дрібно нарізаною зеленню.

500 г зеленого салату, 1/2 склянки салатної заправки або сметани,

оцет 3%-ний і сіль на смак, зелень кропу або петрушки.

Салат зелений з маслом. Припущені в бульйоні або воді головочки салату ромену або латуку перед подаванням поливають розтопленим вершковим маслом і посипають посіченою зеленню кропу. Замість масла салат можна полити сухарним соусом, який готують так: у розтоплене вершкове масло додають підсмажених мелених сухарів з пшеничного борошна не нижче I сорту, лимонну кислоту (або лимонний сік), сіль і добре розмішують.

500 г зеленого салату, 4 ст. ложки вершкового масла або сухарного соусу (для соусу: 3 ст. ложки вершкового масла, 1 ст. ложка мелених білих сухарів, лимонна кислота і сіль на смак), зелень кропу.

Салат із солоних огірків. Огірки, зварені круто яйця, свіжі яблука нарізають скибочками, ріпчасту цибулю — соломкою, зелену цибулю — дрібно подрібнюють і все добре перемішують. Потім заправляють майонезом з товченим часником, посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

2 огірки (солоних, маринованих або консервованих), 3 яйця, 1 цибулина, 5—6 зелених цибулин, 2 яблука, 1/2 банки майонезу, 1—2 зубки часнику, зелень петрушки.

Салат з маринованих овочів. Мариновані огірки, цибулю, часник нарізають кубиками, змішують з ріпчастою цибулею, нарізаною тонкими півкільцями, і зеленню петрушки, перцем, сіллю, після чого заправляють олією.

2 маринованих огірки, 3—4 невеличкі мариновані цибулини, 4—5 головок маринованого часнику, 3 свіжі цибулини, 3 ст. ложки олії, сіль, перець на смак, зелень петрушки.

Салат «лісовий». Гриби, варену картоплю і зелену цибулю дрібно нарізають. Підготовлені продукти змішують, додають ягоди і заправляють салатною заправкою. Оформляють листками салату, грибами, журавлиною або калиною.

2 склянки грибів солоних або маринованих, 4 картоплини, 2—3 зелені цибулини, 2 ст. ложки журавлини або калини, 2—3 ст. ложки салатної заправки, листя зеленого салату, сіль на смак.

Салат з помідорів, цибулі, часнику і горіхів. Помідори ріжуть тоненькими кружечками, ріпчасту цибулю — тоненькими кільцями, ядро волоських горіхів дрібно січуть, часник розтирають із сіллю і олією. У салатницю укладають помідори, на них кільця цибулі, солять, посипають перцем, подрібненими горіхами і часником.

4—5 помідорів, 1 цибулина, 1/2 склянки ядер волоських горіхів, 2—3 зубки часнику, 2—3 ст. ложки олії, сіль, перець на смак.

Салат з помідорів і яєць. Помідори, ріпчасту цибулю і варені яйця ріжуть кружечками і по черзі укладають у тарілку. Солять, посипають перцем, поливають сметаною і посипають дрібно нарізаним кропом. У салат можна покласти нарізані кружечками або скибочками свіжі огірки.

4 помідори, 2 яйця, 1 огірок, 1 цибулина, 3—4 ст. ложки сметани, перець, сіль на смак.

Салат з помідорів, огірків і зеленої цибулі. Помідори, огірки і варені круто яйця ріжуть кружечками, а зелену цибулю — дрібно. Підготовлені продукти змішують з частиною зеленої цибулі, додають розтертий з сіллю часник, цукор, сметану і обережно перемішують. Салат укладають у салатницю, оформляють листками зеленого салату і посипають нарізаною зеленою цибулею.

4 помідори, 2 свіжих огірки, 1 яйце, 5—6 зелених цибулин, 8—10 листків зеленого салату, 2 зубки часнику, 1 чайна ложка цукру, 4—5 ст. ложок сметани, сіль на смак.

Салат по-польському. Усі продукти нарізають скибочками і кладуть у салатницю в такому порядку: помідори, свіжі огірки, варені яйця, солоні огірки, ріпчасту цибулю. Потім солять, додають цукор, поливають олією і посипають дрібно нарізаною зеленню кропу.

4—6 помідорів, 2 солоних і 2 свіжих огірки, 2 цибулини, 2 яйця, по 2 ст. ложки олії і дрібно нарізаної зелені кропу, сіль і цукор на смак.

Салат із свіжих помідорів і яблук. Помідори і яблука нарізають кружечками. Зелений салат ріжуть дрібно, солять і кладуть у салатницю гіркою, а навколо укладають помідори і яблука. Перед подаванням поливають сметаною або салатною заправкою (див. розділ «Соуси»). Посипають дрібно нарізаною зеленню кропу.

По 4 помідори і яблука, 8—10 листків зеленого салату, 2 ст. ложки сметани або салатної заправки, сіль на смак, зелень кропу.

Салат з помідорів солодкий. Яблука і помідори нарізають брусочками, заправляють сметаною, змішаною з полуничним або абрикосовим пюре.

4—6 помідорів, 2 яблука, 2—3 чайні ложки полуничного або абрикосового пюре, 4—5 ст. ложок сметани.

Салат з перцю і помідорів. Підготовлені стручки перцю заливають гарячою підсоленою водою і варять протягом 1—2 хв. Охолоджений перець нарізають соломкою, помідори — кружечками або скибочками, ріпчасту цибулю шаткують, зелень петрушки дрібно нарізають. Підготовлені овочі змішують, солять, посипають перцем, заправляють майонезом або салатною заправкою (див. розділ «Соуси»).

4 стручки перцю, 4 помідори, 1 цибулина, 1/2 склянки майонезу або салатної заправки, зелень петрушки.

Салат із солодкого перцю. Підготовлені стручки перцю нарізають тонкою соломкою, перетирають із сіллю, заправляють лимонною кислотою, олією, цукром. Подають як самостійну закуску або як гарнір до м'ясних і рибних страв.

8—10 стручків солодкого перцю, на кінчику ножа лимонної кислоти, 2 ст. ложки олії, цукор на кінчику чайної ложки, сіль на смак.

Салат з баклажанів з помідорами, перцем і цибулею. Печені або варені баклажани обчищають від шкірки і дрібно січуть, солодкий перець і помідори нарізають дрібними кубиками. Цибулю ріпчасту ріжуть дуже дрібно, посипають сіллю і залишають на 15—20 хв. Усі овочі змішують, солять, посипають червоним меленим перцем і заправляють олією. Можна додати трохи свіжого гіркого червоного перцю.

2 баклажани середніх розмірів, велика цибулина, по 3—4 великих помідори та стручки солодкого болгарського перцю, 1/4 стручка свіжого гіркого червоного перцю або 1/2 чайної ложки червоного меленого перцю, 1/2 склянки олії (краще нерафінованої), сіль на смак.

Салат з баклажанів з цибулею і зеленим горошком. Баклажани обчищають від шкіри, нарізають скибочками, солять і трохи тушкують з олією. Додають нарізану ріпчасту цибулю, перемішують і знімають з вогню, охолоджують, кладуть зелений горошок, дрібно нарізані яблука і варені круто яйця, сіль, лимонний сік і цукорпісок. Усе добре перемішують. Викладають у салатницю і поливають соусом, який готують з майонезу, сметани, готової гірчиці і розтертого часнику. Салат прикрашають скибочками помідорів.

2—3 баклажани середніх розмірів, по 2 ст. ложки олії і зеленого консервованого горошку, 1 цибулина, 2 яйця, 1—2 яблука, по 2—3 ст. ложки майонезу і сметани,

1 чайна ложка готової гірчиці, 2 зубки часнику, цукор, лимонний сік і сіль на смак.

Салат з кабачків з помідорами. Для салату використовують молодий кабачок, який натирають на тертці з великими отворами, додають дрібно нарізані помідори, цибулю і зелень кропу, солять (можна додати тертої лимонної цедри) і заправляють сметаною.

1 невеликий кабачок, 1 цибулина, 2—3 помідори, 1 ст. ложка дрібно нарізаної зелені кропу, 1 чайна ложка лимонної цедри, 3—4 ст. ложки сметани, сіль на смак.

Салат із селери. Зелень селери січуть і заправляють соусом, приготовленим так: ядра волоських горіхів, часник товчуть до утворення однорідної маси, додають розмочену у воді і добре віджату й подрібнену скибку хліба, оцет, олію, сіль, чорний мелений перець.

200 г зелені селери, 1 склянку ядер волоських горіхів, 7—10 зубків часнику, 1 скибка білого хліба, по 2 ст. ложки 3%-ного оцту і олії, сіль, перець на смак.

Салат із селери і яблук. Підготовлену зелень і стебло салатної селери нарізають соломкою, додають так само нарізані яблука і перемішують. У збиті вершки додають лимонний сік і цією сумішшю заправляють підготовлену зелень. Виклавши її в салатницю, оформляють листками зеленого салату.

500 г салатної селери, 6—8 яблук, 3/5 склянки вершків, сік з 1 лимона, кілька листків зеленого салату.

Салат з шпинату. Листя молодого свіжого шпинату перебирають, добре миють, нарізають і кладуть у салатницю. Посипають дрібно нарізаною зеленою цибулею. Кисле молоко добре збивають з олією і лимонним соком. Додають дрібно посічені варені круто яйця і зелень петрушки, сіль і чорний мелений перець. Добре перемішують. Цією сумішшю заправляють салат, прикрашають його кружечками з вареного яйця й маслинами.

400 г шпинату, 5—6 зелених цибулин, 1 склянка кислого молока, 2 ст. ложки олії, 4 яйця, сік з 1/2 лимона, 8 маслин, чорний мелений перець і сіль на смак.

Салат з шпинату, кропиви з грінками. Молоду весняну кропиву або незагрубілі ще верхівки літньої кропиви з 4—5 верхніми листочками промивають кілька разів холодною водою, потім занурюють у киплячу воду, варять протягом 3—5 хв і відкидають на друшляк. Віджимають і січуть ножем або пропускають через м'ясорубку з рідкою решіткою. Так само обробляють свіжий шпинат. Кропиву і шпинат змішують, додають пасеровану ріпчасту цибулю і тушкують у закритій посудині протягом 10—15 хв. Коли зелень стане м'якою, її заправляють сіллю, перцем, подрібненим мускатним горіхом. Додають пасероване з вершковим маслом борошно і, перемішуючи, прогрівають до загусання. Подаючи на стіл, на середину блюда з салатом кладуть фігурно розрізані варені яйця. Навкруги укладають підсмажені грінки з білого хліба.

По 200 г шпинату і кропиви, 1 цибулина, 1 ст. ложка вершкового масла, 1 чайна ложка пшеничного борошна, 2 яйця, чорний мелений перець, мускатний горіх, сіль на смак; для грінок: 100 г білого хліба, 2/5 склянки молока, 1 яйце, 1 чайна ложка цукру-піску, 2 ст. ложки вершкового масла.

Салат з корінців шпинату з горіхами. Підготовлені корінці шпинату нарізають кусочками завдовжки близько 2 см і варять у киплячій підсоленій воді. Відкидають на друшляк і кладуть у салатницю. Ядра волоських горіхів і часник товчуть, додають гарячу воду і перемішують, щоб утвори-

лась однорідна густа кашка. Добавляють оцет або лимонний сік, олію, сіль і все добре перемішують. Цією сумішшю заправляють шпинат. Прикрашають вареними яйцями і редискою, нарізаними кружечками.

200 г корінців шпинату, 20 волоських горіхів, 4—6 зубків часнику, 2 ст. ложки олії, 1 яйце, 2—3 редиски, 3%-ний оцет або лимонний сік і сіль на смак.

Салат з шпинату з вершками. Підготовлений шпинат варять у воді, віджимають і протирають крізь сито. Додають масло. Суміш прогрівають і заправляють вершками, сіллю, цукром-піском, перцем і розтертим на порошок мускатним горіхом. Подають як самостійну страву або на гарнір до м'ясних страв.

600 г шпинату, 3 ст. ложки вершків, 1 ст. ложка вершкового масла, цукор, мелений перець, мускатний горіх і сіль на смак.

Салат з щавлю з маслом і яйцями. Щавель варять у киплячій підсоленій воді, відкидають на друшляк, злегка віджимають і січуть. Нашатковану ріпчасту цибулю злегка обсмажують на маслі, добавляють нарізані щавель і зелень кинзи, сіль, добре перемішують і тушкують, а потім заливають яйцями і доводять до готовності.

500 г щавлю, 4 ст. ложки топленого масла, 2 цибулини, 4 яйця, сіль на смак, зелень кинзи.

Салат з щавлю з горіхами. Щавель варять у киплячій підсоленій воді, відкидають на друшляк, охолоджують і січуть. Ядра волоських горіхів товчуть з сіллю, додають молоко, нашатковану ріпчасту цибулю, дрібно порізану зелень кинзи і підготовлений щавель. Усе добре перемішують. Перед подаванням на стіл оформляють зеленню.

500 г щавлю, 2 цибулини, 1/4 склянки молока, 20 волоських горіхів, сіль на смак, зелень кинзи.

Салат з гарбуза з яблуками. Сирий гарбуз нарізають соломкою і змішують з так само нарізаними яблуками. Заправляють салат медом і лимонним або апельсиновим соком. Перед подаванням посипають потовченими горіхами.

500 г гарбуза, 3 яблука, 1 лимон або апельсин для соку, 3 ст. ложки меду, 1/2 склянки потовчених ядер волоських горіхів.

Салат з гарбуза з овочами. Гарбуз нарізають невеликими кубиками і варять у підсоленій воді (води наливають стільки, щоб вона лише покрила гарбуз). Огірки нарізають кубиками, помідори скибочками, цибулю труть на тертці із середніми отворами. Усі овочі змішують, додають перець, поливають оцтом або лимонною кислотою, олією, посипають дрібно посіченою зеленню петрушки.

400 г гарбуза, 2 солоних огірки, 3—4 свіжих помідори, 1 цибулина, 2—3 ст. ложки олії, оцет або лимонна кислота, перець, сіль на смак, зелень петрушки.

Салат «Чіполліно». Зелену цибулю дрібно нарізають, добавляють горошок, солять і заправляють сметаною. Перед подаванням прикрашають скибочками вареного яйця.

150 г зеленої цибулі, 4—5 ст. ложок свіжого зеленого горошку, 1 яйце, 4 ст. ложки сметани, сіль на смак.

Салат з цибулі-порею. Стебла цибулі нарізають кусочками завдовжки 3—4 см і варять у підсоленій воді. Олію змішують з лимонним соком або оцтом, меленим перцем, дрібно нарізаною зеленню петрушки і відваром від цибулі. Цим соусом заливають підготовлену цибулю.

3—4 стебла цибулі-порею, по 1 ст. ложці олії і лимонного соку або 3%-ного оцту і нарізаної зеленої петрушки, чорний мелений перець і сіль на смак, 1 ст. ложка відвару.

Салат любительський. Дрібно нарізану зелену цибулю солять, додають тертий сир, заправляють майонезом. Перед подаванням оформляють тертим сиром і вареним круто яйцем, маслом.

200 г зеленої цибулі, 100 г твердого сиру, 1 яйце, 1/2 ст. ложки вершкового масла, 2—3 ст. ложки майонезу, сіль на смак.

Паштет з цибулі. Ріпчасту цибулю дрібно ріжуть, додають кислі яблука і сир, натерті на тертці з великими отворами, і подрібнені варені круто яйця. Усе старанно перемішують, заправляють сіллю і сметаною. Паштет кладуть на скибочки хліба, помазані маслом.

По 4 цибулини і яблука, 100 г твердого сиру, 2 яйця, 4 ст. ложки сметани, сіль на смак.

Салат селянський. Варену картоплю очищають і нарізають дрібними кубиками, так само ріжуть солоне сало, попередньо обчищене від солі і охолоджене, свіжі або солоні огірки. Всі продукти перемішують. Готують заправку. Цибулю ріпчасту дрібно нарізають і пасерують на маслі, охолоджують, додають потовчений часник і мелений перець. Підготовлену заправку додають у салат і добре його перемішують. Перед подаванням прикрашають зеленню петрушки.

400 г картоплі, 100 г сала, 1—2 цибулини, 1 свіжий або солоний огірок, 3—4 ст. ложки олії, 2—3 зубки часнику, сіль і чорний мелений перець на смак, зелень петрушки.

Салат «слов'янський». Варену картоплю, болгарський перець і мариновані гриби нарізають дрібними кубиками, квашену капусту дрібно січуть, усе перемішують і заправляють часником, розтертим з сіллю і змішаним з олією. Перед подаванням оформляють зеленню петрушки.

1 склянка квашеної капусти, 1/2 склянки маринованих грибів, 1 велика картоплина, 1 стручок болгарського перцю, 2½ ст. ложки олії, 2—3 зубки часнику, сіль на смак, зелень петрушки.

Салат сільський. Варені картоплю, м'ясо, моркву, яйця (один жовток січуть), а також огірки і яблука нарізають кубиками і змішують з нашаткованою цибулею. Потім додають сіль, цукор, заправляють оцтом і добре перемішують. Перед подаванням поливають сметаною або майонезом, а зверху посипають посіченим жовтком яйця.

2—3 картоплини, 1 морквина, 200 г вареного м'яса, 2 яйця, 2 свіжих або солоних огірки, 2 яблука, 1 цибулина, 4 ст. ложки сметани або майонезу, сіль, цукор, 3 %-ний оцет на смак.

Салат з капусти з перцем. Капусту дрібно нарізають, з помідорів знімають шкірочку, для чого їх на 1 хв опускають в окріп, а потім у холодну воду, і нарізають кружечками, перець печуть, знімають шкірочку, видаляють насіння і нарізають соломкою. Яєчний білок так само ріжуть соломкою і змішують з нарізаними овочами. Поливають салатною заправкою (див. розділ «Соуси»). Перед подаванням на стіл салат укладають гіркою у салатницю, а зверху посипають дрібно посіченим яєчним жовтком і нарізаною зеленню.

1/4 головки капусти (можна використати білоголовкову або савойську капусту), 2—3 помідори, 5 стручків солодкого болгарського перцю, 3 яйця; для заправки: 2 ст. ложки олії, по 1 ст. ложці 3%-ного оцту і готової гірчиці, сіль, цукор на смак, зелень.

Салат «молодість». Капусту шаткують, сирі редиску, моркву і буряки труть на тертці з великими отворами, часник дрібно січуть, розтирають з сіллю, потім усі овочі перемішують і заправляють майонезом. Перед подаванням салат укладають гіркою у салатницю і прикрашають овочами, що входять до його складу.

100 г білоголовкової капусти, по 1 редисці, буряку, моркві, 2 зубки часнику, 3/4 склянки майонезу, сіль на смак.

Салат з білоголовкової капусти. Капусту дрібно шаткують, додають сіль, оцет, нагрівають безперервно перемішуючи, поки вся капуста не осяде на дно, добавляють моркву, яблука і ріпчасту цибулю, нарізану тонкою соломкою, цукор, перець і перед подаванням заправляють сметаною.

1 невелика головка капусти, 2 яблука, 2 морквини, 1 цибулина, 1/2 склянки сметани, цукор, сіль, 3%-ний оцет, чорний мелений перець на смак.

Салат по-вінницькому. Буряки чистять, миють. П'яту частину буряків нарізають тонкими кружечками, укладають упереміш з цілими буряками, заливають холодною водою і залишають у теплому місці. Після закінчення процесу бродіння у квас кладуть підготовлені головки білоголовкової капусти і видержують їх у ньому 4—5 діб (доки вони не набудуть смаку квашеної капусти). Готову квашену капусту нарізають соломкою, добавляють дрібно нарізану ріпчасту або зелену цибулю, заправляють олією.

Квас і буряки використовують для приготування перших страв. *2 маленькі головки капусти, 2 маленькі цибулини або 4—5 зелених цибулин, 3 ст. ложки олії; для квасу на 2 маленькі головки капусти: 8—10 буряків, 8 склянок води.*

Салат по-фастівському. Свіжу капусту шаткують тоненькою соломкою, ріпчасту цибулю нарізають півкільцями, додають сіль, цукор, оцет, укладають у салатницю, додають зелений горошок, заправляють майонезом і посипають вареним тертим яйцем.

1 невелика головка білоголовкової капусти, 2 цибулини середніх розмірів, 8 ст. ложок зеленого горошку, 2 яйця, 5 ст. ложок майонезу, 1 ст. ложка 3%-ного оцту, 2 чайні ложки цукру, сіль на смак.

Салат з малосольної капусти. Свіжу капусту шаткують, перетирають із сіллю, добавляють терту моркву і ставлять у тепле місце на 24 год. Перед подаванням додають дрібно нарізану цибулю, яблука, олію, перемішують і посипають нарізаною зеленню петрушки.

1 маленька головка білоголовкової капусти, 1 цибулина, 2 яблука, 1/2 маленької моркви, 4 чайні ложки олії, сіль на смак, зелень петрушки.

Салат з цвітної капусти. Капусту розбирають на окремі суцвіття і варять у підсоленій воді, охолоджують у відварі. Солодкий болгарський перець нарізають соломкою, моркву труть на тертці з великими отворами, зелений салат дрібно нарізають. Усі продукти перемішують, солять, заправляють майонезом. Перед подаванням салат посипають вареним посіченим яйцем і дрібно нарізаною зеленню петрушки та кропу.

300 г цвітної капусти, 2 стручки солодкого болгарського перцю, 1 морквина, 100 г зеленого салату, 1 яйце, 4—5 ст. ложок майонезу, сіль на смак, зелень петрушки та кропу.

Салат з цвітної капусти, овочів і фруктів. Свіжі помідори, огірки та яблука нарізають тоненькими скибочками, листки зеленого салату — на 2—3 частини і все перемішують. Потім добавляють суцвіття вареної цвітної капусти, виноград або стиглий агрус і заправляють сметаною. Прикрашають овочами, фруктами і зеленню.

200 г цвітної капусти, по 3 невеликих помідори і огірки, 2 яблука, 2 ст. ложки ягід винограду або агрусу, 4 ст. ложки сметани, 4—6 листків зеленого салату, зелень петрушки.

Салат з цвітної капусти з майонезом. Зварену й охолоджену цвітну капусту розбирають на окремі суцвіття. Заправляють майонезом. Прикрашають листками зеленого салату. Посипають нарізаною зеленню петрушки.

400 г цвітної капусти, 1/2 склянки майонезу, 3—5 листків зеленого салату, зелень петрушки.

Салат з цвітної капусти з квасолею і овочами. Помідори нарізають скибочками, свіжі огірки — кружечками або півкружечками. Стручкову квасолю обчищають від волокон (жилок), нарізають кусочками по 3—4 см, варять у киплячій підсоленій воді і охолоджують. Зварені круто яйця тонко нарізають. Усе перемішують. Додають частину варених суцвіть цвітної капусти, сметану або майонез і обережно перемішують. Салат прикрашають овочами, листками зеленого салату, сметаною або майонезом. Посипають нарізаною зеленню кропу або петрушки.

200 г цвітної капусти, 1 склянка стручкової квасолі, по 2 помідори і огірки, 2 яйця, 4—5 ст. ложок сметани або майонезу, зелень кропу або петрушки.

Салат з цвітної капусти з огірками і помідорами. Капусту варять цілими головками, охолоджують і ділять на окремі суцвіття. Можна також спочатку поділити на окремі суцвіття, промити, зварити в підсоленій воді до готовності і охолодити у відварі. Незалежно від способу варіння капусту кладуть у киплячу підсолену воду (на 1 л води 10 г солі) так, щоб вона була повністю покрита водою. Доводять швидко до кипіння і варять до готовності при слабкому кипінні в закритій посудині. Свіжі огірки і помідори нарізають тоненькими скибочками, листки зеленого салату ріжуть на частини і все перемішують. Потім додають зелений горошок, суцвіття звареної капусти і заправляють сметаною, змішаною з половиною норми майонезу, сіллю, меленим перцем і цукром. Оформляють листками зеленого салату, зеленою цибулею та іншими овочами, рештою майонезу. Посипають дрібно нарізаною зеленню.

200 г цвітної капусти, по 3 свіжих помідори і огірки (маленьких), 3 ст. ложки зеленого консервованого горошку, 5—6 листків зеленого салату, 2—3 зелених цибулини, по 2 ст. ложки сметани і майонезу, цукор, чорний мелений перець, сіль на смак, зелень петрушки або кропу.

Салат з кольрабі. Кольрабі і яблука нарізають соломкою, додають дрібно нарізану зелень петрушки, сіль, цукор, заправляють олією і сметаною або кефіром. Усе перемішують і зразу ж подають на стіл.

2—4 кольрабі, 2 яблука, 4 ст. ложки олії, 5 ст. ложок сметани або кефіру, сіль, цукор на смак, зелень петрушки.

Салат з кольрабі з перцем. Кольрабі і солодкий перець нарізають тонкою соломкою, ріпчасту цибулю — тоненькими півкільцями. Все перемішують, солять, додають лимонну кислоту, посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки, а перед подаванням заправляють олією.

1 кольрабі, 3 стручки солодкого перцю, 1 велика цибулина, 3 ст. ложки олії, 1/2 чайної ложки лимонної кислоти, сіль на смак, зелень петрушки.

Салат з кольрабі з помідорами. Кольрабі і помідори нарізають тоненькими скибочками. Капусту солять на смак і змішують з помідорами, а потім ставлять на 30 хв у холодильник. Ріпчасту цибулю нарізають тоненькими півкільцями, змішують з капустою і помідорами, заправляють сметаною або олією чи майонезом. Перед подаванням салат посипають дрібно нарізаною зеленню кропу.

1 кольрабі, 2 середніх помідори, 1 цибулина, 100 г сметани або майонезу або ж 4 ст. ложки олії, сіль на смак, зелень кропу.

Салат з кольрабі з зеленою цибулею і олією. Кольрабі труть на тертці з великими отворами, зелену цибулю нарізають. Усе змішують і заправляють олією, сіллю і ще раз перемішують.

400 г кольрабі, 5—6 зелених цибулин, 2 ст. ложки олії, сіль на смак.

Салат з кольрабі з фруктами. Підготовлені кольрабі і моркву труть на тертці з великими отворами. Зелену цибулю нарізають дрібно, а свіжі яблука — соломкою. Плоди з консервованого компоту відокремлюють від рідини і ріжуть скибочками. Усі нарізані овочі і плоди змішують. Додають цукор, рідину з компоту, сік лимона, сметану, сіль і обережно перемішують. Перед подаванням прикрашають нарізаними консервованими плодами, свіжими яблуками.

100 г кольрабі, 1 морквина, 2—3 зелені цибулини, 2 яблука, 1/2 склянки консервованого компоту, 0,5 лимона, 5 ст. ложок сметани, 1 чайна ложка цукру-піску, сіль на смак.

Салат з червоноголовкової капусти. Капусту нарізають тонкою соломкою, заливають підсоленим окропом, варять до напівготовності, відціджують, дають добре стекти воді, заправляють розведеною лимонною кислотою або лимонним соком, сіллю і цукром. Після охолодження додають яблука, натерті на тертці з великими отворами, тонко нарізану цибулю, заправляють майонезом або сметанним соусом для салатів.

Для соусу лимонну кислоту розводять у холодній кип'яченій воді, додають цукор, тертий хрін, майонез і сметану. Все добре перемішують.

1 маленька головка білоголовкової капусти, 1/8 чайної ложки лимонної кислоти або сік з половини лимона, 1 чайна ложка цукру-піску, 2 яблука, 1 невелика цибулина, 2 ст. ложки майонезу, сіль на смак; для соусу: 1/8 чайної ложки лимонної кислоти, 1 ст. ложка холодної кип'яченої води, 1 чайна ложка (без верху) цукру-піску, 1/2 чайної ложки тертого хріну, по 1 ст. ложці майонезу і сметани.

Салат з червоноголовкової капусти з яблуками. Капусту шаткують і злегка перетирають. Яблука труть на тертці і змішують з капустою. Потім салат заправляють оцтом, сіллю і олією.

500 г червоноголовкової капусти, 2 яблука, 3 ст. ложки олії, 3%-ний оцет, сіль на смак.

Салат з буряків. Варені буряки і сиру цибулю нарізають соломкою, потім цибулю бланшують (на 1—2 хв заливають окропом). Яблука також ріжуть соломкою. Все перемішують, додають зелений горошок, сіль, заправляють майонезом. Перед подаванням салат укладають гіркою в салатницю і прикрашають зеленню петрушки, кропу, зеленої цибулі.

2 буряки середніх розмірів, 2 яблука, 4 ст. ложки зеленого консервованого горошку, 2 невеликі цибулини, 4—5 ст. ложки майонезу, зелень петрушки, кропу і зеленої цибулі, сіль на смак.

Салат домашній. Варені буряки і солоні огірки нарізають соломкою, додають зелений горошок, ріпчасту цибулю, нарізану півкільцями, солять і все перемішують. Перед подаванням салат поливають сметаною і оформляють зеленню петрушки.

1 великий буряк, 4 невеликих солоних огірки, 4 ст. ложки зеленого консервованого горошку, 1 цибулина середніх розмірів, 4 ст. ложки сметани, сіль на смак, зелень петрушки.

Салат «рубін». Варені буряки, солоні огірки нарізають кубиками, додають дрібно посічений часник,

зелень, заправляють майонезом. Перед подаванням прикрашають зеленню.

2 буряки середніх розмірів, 2—3 невеликих огірки, 2—3 зубки часнику, 4 ст. ложки майонезу, зелень петрушки.

Салат з буряків із сметаною. Варені буряки нарізають тоненькими скибочками. Заправляють сіллю, меленим перцем, сметаною і посипають нарізаною зеленню. Можна додати нарізані яблука.

400 г буряків, 4 ст. ложки сметани, 2 яблука, чорний мелений перець, сіль на смак, зелень петрушки.

Салат з буряків з ізюмом та горіхами. Буряки печуть у духовці, охолоджують, обчищають і труть на тертці з великими отворами. Заздалегідь промивають і заливають окропом ізюм, дають постояти 25—30 хв і зливають воду. Ядра волоських горіхів подрібнюють. Усе перемішують і заправляють майонезом.

1 великий буряк, 4 ст. ложки ізюму, 1/2 склянки ядер волоських горіхів, 3 ст. ложки майонезу.

Салат з буряків і хріну. Охолоджені варені буряки подрібнюють на тертці з великими отворами, корінь хріну — на тертці з дрібними отворами і все перемішують. Заправляють оцтом, олією, сіллю і посипають дрібно посіченим яйцем, вареним круто.

2—3 буряки, 1 корінь хріну, 1 ст. ложка 3%-ного оцту, 2—3 ст. ложки олії, 1 яйце, сіль на смак.

Салат з бурякової гички. Свіжу молоду бурякову гичку і зелений салат дрібно нарізають, зелень кропу та петрушки дрібно січуть і змішують з підготовленими овочами, додають олію. Заправляють салат лимонним соком, змішаним із збитим яйцем.

200 г зеленої гички буряків, 100 г зеленого салату, 1 яйце, 1 ст. ложка олії, 1/2 лимона для соку, зелень кропу та петрушки.

Буряки з медом. Буряки варять необчищеними, охолоджують, чистять, нарізають соломкою або натирають на тертці з великими отворами, укладають у салатницю, поливають зверху медом і посипають нарізаною зеленню петрушки.

4—5 буряків, 3 ст. ложки меду, зелень петрушки.

Салат по-макіївському. Сирі буряки, моркву, яблука нарізають тоненькою соломкою або труть на тертці з великими отворами, перемішують і заправляють майонезом.

1 буряк середніх розмірів, 2 невеликі моркви, 2 яблука середніх розмірів, 3—4 ст. ложки майонезу.

Салат з моркви з редькою. Нарізані тоненькими скибочками редьку й моркву солять, додають половину норми сметани, перемішують і укладають гіркою в салатницю. Поливають рештою сметани. Прикрашають листками зеленого салату і посипають дрібно нарізаною зеленню кропу.

1 редька, 4 моркви, 3/4 склянки сметани, 5—6 листків зеленого салату, сіль на смак, зелень кропу.

Салат з моркви з хріном та яблуками. Моркву, яблука і хрін труть на тертці з дрібними отворами. Все добре перемішують. Додають цедру лимона, змішану з цукром-піском і лимонним соком і ще раз усе перемішують.

По 4 великих моркви і яблука, 1 корінь хріну, 1 чайна ложка цукру-піску, 1/2 лимона.

Салат з моркви і яблук. Терту моркву змішують з цукром, обчищеними і нарізаними тоненькими скибочками яблуками. У салат можна покласти дрібно нарізаний чорнослив, попередньо замочивши його в гарячій воді на 20—30 хв. Перед подаванням заправляють сметаною.

4 моркви, 2 яблука, 1 чайна ложка цукру-піску, 4 чорносливи, 1/2 склянки сметани.

Салат морквяний з кмином. До тертої моркви додають цукор-пісок, лимонний сік, потовчені ядра горіхів, кмин і терті яблука. Добре перемішують.

500 г моркви, 2—3 ст. ложки цукру-піску, 2 яблука, 1 чайна ложка кмину, по 2 ст. ложки лимонного соку і потовчених ядер волоських горіхів.

Салат по-донецькому. Сиру моркву труть на тертці з дрібними отворами, змішують із свіжими яблуками, також натертими на тертці. Заправляють цукром, розтертим з сирими яєчними жовтками, додають розчин лимонної кислоти. Перед подаванням салат укладають гіркою в салатницю.

По 4 морквини і яблука середніх розмірів, 2 жовтки, 3 ст. ложки цукру-піску, 1/8 чайної ложки лимонної кислоти, 1 ст. ложка води для розведення кислоти.

Салат морквяний з яйцем і сиром. Варену моркву, ріпчасту цибулю нарізають дрібними кубиками, додають зелений горошок, варене посічене яйце, майонез і все перемішують, солять. Перед подаванням салат укладають гіркою в салатницю і посипають тертим сиром.

1 велика морквина, 4 ст. ложки зеленого консервованого горошку, 2 маленькі цибулини, 1 яйце, 50 г твердого сиру, 4 ст. ложки майонезу, сіль на смак.

Салат «захоплення». Моркву труть на тертці з дрібними отворами. Додають нарізані тоненькою соломкою яблука і згущене молоко. Перемішують і посипають подрібненими ядрами волоських горіхів.

По 4 морквини середніх розмірів і яблука, 3 ст. ложки згущеного молока, 8 волоських горіхів.

Салат «фантазія». Моркву варять необчищеною (можна сиру моркву), охолоджують, чистять, труть на тертці з великими отворами або нарізають тоненькою соломкою, додають дрібно посічений часник і подрібнені ядра волоських горіхів, заправляють майонезом, посипають горіхами і нарізаною зеленню петрушки.

4 морквини середніх розмірів, 3 ст. ложки майонезу, 10 волоських горіхів, 2—3 зубки часнику, зелень петрушки.

Салат з моркви, горіхів та ізюму. Свіжу обчищену моркву нарізають соломкою, додають промитий ізюм, подрібнені ядра волоських горіхів, цукор і заправляють соком лимона. Прикрашають салат лимоном, ягодами або фруктами. Окремо подають збиту сметану.

4 невеликі морквини, 1/2 склянки ізюму, 1/2 лимона, 1 склянка ядер волоських горіхів, 1 1/2 склянки сметани, цукор на смак, ягоди або фрукти для прикрашання.

Салат з редьки. Редьку нарізають соломкою або тоненькими скибочками і солять, а потім змішують з нарізаною ріпчастою цибулею, заправляють олією.

Салат можна приготувати із зеленою цибулею. У цьому разі його заправляють сметаною з майонезом або додають заправку для салатів і добре перемішують.

400 г редьки, 1 цибулина або 4—5 зелених цибулин, 1/2 склянки олії або по 1/4 склянки сметани і майонезу, 2 ст. ложки салатної заправки, сіль на смак.

Салат гострий. Свіжі моркву та редьку нарізають тонкою довгою соломкою (3×3 мм), кладуть у каструлю, зверху поливають оцтом, солять і додають цукор. На середину салату гіркою насипають чорний і червоний мелений перець. Потім нагрівають олію, щоб вона була дуже гаряча, виливають її на перець, швидко розмішують салат коловими рухами, закривають кришкою і залишають на 15—20 хв. Перед подаванням викладають салат гіркою в салатницю і посипають дрібно нарізаною зеленню кропу та петрушки.

По 2 великі морквини і редьки, 4 ст. ложки олії, по 1/4 чайної ложки чорного і червоного меленого перцю, сіль, цукор на смак, 1 ст. ложка 3%-ного оцту, зелень петрушки і кропу.

Салат «чудесниця». Редьку і моркву труть на тертці з великими отворами, капусту шаткують. Яблука нарізають тонкими брусочками, консервовану кукурудзу зціджують і все перемішують, солять, посипають перцем, заправляють майонезом і прикрашають зеленню.

1 редька, 1 морквина, 100 г білоголовкової капусти, 2 яблука, 2 ст. ложки консервованої кукурудзи, 3 ст. ложки майонезу, сіль, чорний мелений перець на смак, зелень кропу і петрушки.

Салат «здоров'я». Редьку, сирі буряки, яблуко нарізають тоненькою соломкою, солять, заправляють сумішшю сметани з майонезом.

2 буряки, 1 велике яблуко, 1 редька, по 3 ст. ложки майонезу і сметани, сіль на смак.

Салат з редьки з яблуками. Редьку і моркву труть на тертці з великими отворами, капусту і яблука нарізають тоненькою соломкою, все перемішують, заправляють оцтом, цукром, сіллю, майонезом, укладають у салатницю, прикрашають скибочками яблук.

1 велика редька, 1 маленька морквина, 200 г свіжої білоголовкової капусти, 2 яблука, 1 чайна ложка 3%-ного оцту, 1 неповна чайна ложка цукру, 3 ст. ложки майонезу, сіль на смак.

Салат з редьки з буряками та яблуками. На тертці з великими отворами труть редьку, з дрібними — яблука та сирі буряки. Все змішують, солять і додають сметану, посипають нарізаною зеленню петрушки.

400 г редьки, 2 буряки, 4 яблука, 1 склянка сметани, сіль на смак, зелень петрушки.

Салат з редьки з волоськими горіхами. Редьку і моркву труть на тертці з дрібними отворами. Ядра горіхів і часник товчуть. Усе змішують. Додають лимонний сік, сіль, розтерту цедру лимона і ще раз добре перемішують.

1 редька, 2 морквини, 12 волоських горіхів, 1/2 лимона, 3—4 зубки часнику, сіль на смак.

Салат з редьки з сиром. Терту редьку солять і змішують з кисломолочним сиром, який попередньо розтирають із сметаною. Потім додають потовчені ядра волоських горіхів і заправляють цукром.

По 200 г редьки і кисломолочного сиру, 4 ст. ложки сметани, 2 ст. ложки потовчених ядер волоських горіхів, цукор, сіль на смак.

Салат з редьки і м'яса. Редьку нарізають тоненькою соломкою, солять, додають варене м'ясо, нарізане соломкою, зелений горошок і заправляють сметаною.

1 редька, 200 г вареного м'яса, 4 ст. ложки зеленого горошку, 6 ст. ложок сметани, сіль на смак.

Салат з редиски і зеленої цибулі. Білу редиску обчищають, у червоної зрізають гичку і корінець. Промиту редиску нарізають тоненькими кружечками, змішують з дрібно нарізаною зеленою цибулею. Зверху укладають кружечки варених круто яєць і заправляють підсоленою сметаною.

300 г редиски, 5—6 зелених цибулин, 2 яйця, 3/4 склянки сметани, сіль на смак.

Салат з редиски з помідорами. Нарізані тоненькими скибочками редьку і червону редиску солять, перемішують і заправляють половиною норми сметани. Укладають гіркою в салатницю, поливають рештою сметани. Оформляють півкружечками червоних помідорів і посипають нарізаною зеленню кропу.

1 редька, 10—12 редисок, 4 помідори, 1/2 склянки сметани, сіль на смак, зелень кропу.

Салат з редиски і сиру. Редиску, яблуко і солодкий перець дрібно нарізають, солять, додають дрібно посічену зелень петрушки, кисломолочний сир, змішаний з молоком та олією. Перед подаванням прикрашають скибочками яблук.

10—12 редисок, 1 велике яблуко, 1 стручок солодкого болгарського перцю, 1—2 ст. ложки дрібно посіченої зелені петрушки, 5—6 ложок кисломолочного сиру, по 2 ст. ложки молока і олії, сіль на смак.

Салат «успіх». Капусту, солодкий перець та моркву нарізають тоненькою соломкою, зелену цибулю дрібно нарізають, все перемішують, додають зелений горошок, цукор-пісок. Заправляють сметаною, змішаною з лимонним соком, і посипають дрібно нарізаною цедрою лимона.

250 г білоголовкової капусти, 2 морквини, 100 г зеленої цибулі, 4 стручки солодкого перцю, 1/2 склянки зеленого консервованого горошку, 1 лимон, 1 ст. ложка цукру-піску, 1 склянка сметани.

Салат вегетаріанський. Капусту, варені буряки і рішчасту цибулю нарізають соломкою. Буряки заправляють олією. Капусту злегка перетирають (квашену злегка віджимають), потім усе змішують, солять, додають 1/2 норми майонезу і знову перемішують. Перед подаванням у салатницю гіркою укладають салат, зверху оформляють решткою майонезу, скибочками варених буряків і посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

150 г білоголовкової капусти свіжої або квашеної, 1 буряк, 1 маленька цибулина, 4 чайні ложки олії, 1 1/2 ст. ложки майонезу, сіль на смак, зелень петрушки.

Салат «мрія». Огірки, моркву, капусту нарізають соломкою, дрібно нарізають корінь селери або редиску, зелену цибулю і часник. Усе перекладають в емальовану посудину, поливають соком лимона. Яблуко нарізають скибочками і кладуть у салат, додають сіль, цукор, перець, сметану, майонез і все добре перемішують. Перед подаванням укладають гіркою і прикрашають скибочками яблук та огірків.

2—3 огірки, 2 морквини, 1/4 головки капусти, 1 невеликий корінь селери або 3—4 редиски, 1 зелена цибулина, 1 яблуко, 2 зубки часнику, по 2—3 ст. ложки майонезу і сметани, 1/2 лимона, сіль, цукор, перець на смак.

Салат «бабусин секрет». Капусту, варені і обчищені моркву та буряки, солоні огірки, яблука нарізають соломкою (3×3 мм), додають зелений горошок, солять і заправляють сметаною, змішаною з майонезом. Перед подаванням салат укладають гіркою. Зверху можна посипати дрібно посіченою зеленню петрушки та кропу.

200 г білоголовкової капусти, 2 морквини, 2 солоних огірки, 2 кисло-солодких яблука, 1 буряк, 2—3 ст. ложки консервованого зеленого горошку, по 1/2 склянки сметани і майонезу, сіль на смак, зелень петрушки та кропу.

Салат вітамінний. Яблука, огірки, моркву і капусту нарізають соломкою. Капусту перетирають із сіллю, лимонною кислотою і цукром до появи соку, все змішують і заправляють сметаною або майонезом.

2 яблука, 1/10 капусти, 1 огірок середніх розмірів, 1 велика морквина, 1/8 чайної ложки лимонної кислоти, 1 чайна ложка цукру-піску, 4 ст. ложки сметани або 3 ст. ложки майонезу, сіль на смак, зелень петрушки.

Салат весняно-літній. Листки зеленого салату нарізають і укладають у салатницю гіркою. Навколо кладуть нарізані кружечками варену моркву, помідори, молоду варену картоплю, редиску, огірки. У центрі кладуть кружечки або скибочки вареного яйця і посипають дрібно нарізаною зеленою

цибулею. Перед подаванням солять, Підготовлений соус із сметани, виноградного оцту і цукрової пудри подають окремо.

100 г зеленого салату, 1 яйце, 2 огірки, 1 пучок редиски, 1 морквина, 2—3 невеликі картоплини, 2 помідори, 3—4 зелені цибулини, 3/4 склянки сметани, 1 ст. ложка виноградного оцту, 1/2 чайної ложки цукрової пудри, сіль на смак.

Салат «літо». Молоду картоплю старанно миють і варять, потім обчищають. Яйця варять і нарізають скибочками. Картоплю, огірки, помідори, зелену цибулю дрібно нарізають, добавляють квасолю або горошок, скибочки яєць, сіль, заправляють сметаною. Перед подаванням укладають у салатницю гіркою і прикрашають продуктами, що входять до складу салату, і зеленню.

5—6 картоплин, по 2—3 свіжих огірки або помідори, 1—2 зелені цибулини, 3 ст. ложки вареної квасолі або консервованого зеленого горошку, 2 яйця, 1 склянка сметани, сіль і цукор на смак, зелень петрушки або кропу.

Салат «удача». Помідори нарізають кружечками, яблука, огірки, моркву, зелений салат — соломкою і все змішують. Заправляють сіллю, цукром-піском, журавлиновим соком, змішаним з олією. Перед подаванням поливають сметаною і посипають нарізаною зеленню петрушки.

2 помідори, 2 яблука, 2 огірки, 2 морквини, 10—12 листків зеленого салату, по 2 ст. ложки журавлини (для соку) і сметани, 2 чайні ложки олії, цукор, сіль на смак, зелень петрушки.

Салат рибний з маринованою цибулею. Рис перебирають, промивають, варять у великій кількості води, відкидають на сито. Рибу варять у невеликій кількості води з коренем петрушки, лавровим листом, морквою, охолоджують, нарізають скибочками. Ріпчасту цибулю нарізають тоненькими півкільцями, промивають у холодній воді, посипають сіллю, червоним перцем, лимонною кислотою, заправляють олією і ставлять у прохолодне місце на 2—3 год для маринування. Мариновану цибулю змішують з підготовленим рисом і рибою, яйцями, звареними круто і дрібно посіченими, досолюють, заправляють майонезом, укладають в салатницю і прикрашають зеленню.

200—300 г риби, 1 велика цибулина, 2 ст. ложки рису, 5 ст. ложок майонезу, 2 яйця, 1 ст. ложка олії, 1/8 чайної ложки лимонної кислоти, по 1/2 морквини і кореня петрушки, лавровий листок, червоний мелений перець і сіль на смак.

Салат «театральний». Моркву і ріпчасту цибулю нарізають соломкою і окремо пасерують, дають охолонути. У салатницю кладуть шарами пасеровані овочі, філе вареної риби без шкіри і кісток, зверху посипають рубленим вареним яйцем і поливають майонезом.

1 морквина, 1 велика цибулина, 200 г риби, 2 яйця, 2 ст. ложки маргарину, 3 ст. ложки майонезу.

Салат «російський букет». Варені картоплю і моркву, свіжі огірки нарізають тоненькими скибочками. Заправляють спеціями і частиною майонезу. Кладуть на блюдо (в салатницю) гіркою. Навкруги укладають припущену нарізану скибочками і охолоджену рибу, скибочки яблук, маринованих помідорів і огірків, маслини (оливки). Прикрашають зеленню, листками салату. Перед подаванням поливають (у вигляді сітки) майонезом, змішаним із сметаною, або салатною заправкою.

4 картоплини, 1 морквина, 2 свіжих огірки, 150 г риби, по 1 маринованому огірку, помідору і яблуку, 12 маслин, по 1/2 склянки сметани і майонезу, сіль на смак, зелень кропу і петрушки, листки зеленого салату.

Салат з оселедцем і помідорами. Оселедці обчищають, вийма-

ють кістки, нарізають тоненькими скибочками, помідори і ріпчасту цибулю нарізають так само. Заправляють усе олією і оцтом, перемішують і викладають у салатницю. Зверху прикрашають скибочками помідорів і нерізаним кропом.

2 невеликих оселедці середнього посолу, 4 великих помідори, 2 великі цибулини, 3 ст. ложки олії, 3%-ний оцет на смак, зелень кропу.

Салат з оселедцем і яблуками. Варені обчищені овочі, яйця і яблука труть на тертці з велнкими отворами. Ріпчасту цибулю нарізають соломкою, а філе оселедця — брусочками. Все змішують, заправляють майонезом або гірчичною заправкою.

200 г філе оселедця івасі (баночного), 2 яблука, по 1 картоплині, буряку, морквині, яйцю, цибулині, 3—4 ст. ложки майонезу або гірчичної заправки.

Салат рибний з яблуками. Філе риби без шкіри і кісток посипають сіллю і меленим перцем, після чого панірують у борошні. На добре розігрітій з олією сковороді смажать до готовності, охолоджують. Нарізають дрібними скибочками, оббризкують оцтом і протягом 20—30 хв видержують на холоді. Потім додають подрібнені ріпчасту цибулю і яблука, сметану і перемішують. Перед подаванням прикрашають зеленню петрушки.

500 г риби, 2 ст. ложки пшеничного борошна, по 2—3 ст. ложки сметани і олії, 2 цибулини, 4 яблука, чорний мелений перець, оцет, сіль на смак, зелень петрушки.

Салат закусочний. Зварені круто яйця, цибулю дрібно січуть, а філе оселедця нарізають дрібними кусочками, усе змішують, заправляють майонезом, використовуючи для цього половину його норми. Перед подаванням салат зверху поливають рештою майонезу.

150 г філе оселедця (без шкіри і кісток), 2 яйця, 1 цибулина, 4 ст. ложки майонезу.

Салат з оселедцем. Варену картоплю і солоні огірки нарізають скибочками, ріпчасту цибулю — півкільцями, варену моркву — кружечками, консервований солодкий перець — соломкою, зелену цибулю — кусочками, філе солоного оселедця без шкіри і кісток — маленькими кусочками, варені яйця дрібно січуть. Усе перемішують, додають зелений горошок, заправляють майонезом або сметаною. Перед подаванням салат укладають гіркою і прикрашають продуктами, що входять до його складу.

1 оселедець, 1 зелена цибулина, 2—3 картоплини, 1—2 солоних огірки, 1—2 цибулини, 2 стручки консервованого перцю, 1 морквина, 2—3 ст. ложки консервованого зеленого горошку, 2 яйця, 2—4 ст. ложки майонезу.

Салат «південний». Яйця варять круто і обчищають. Філе оселедця без шкіри і кісток і всі інші продукти нарізають соломкою, посипають перцем і заправляють майонезом. Перед подаванням викладають гіркою в салатницю і оформляють продуктами, що входять до складу салату.

1 великий оселедець, 1 яблуко, 1 морквина, 1 консервований огірок, 1 яйце, 1 цибулина, 4 ст. ложки майонезу, чорний мелений перець на смак.

Салат з оселедцем і квасолею. Білу дрібну квасолю замочують напередодні, наступного дня варять до готовності, не розварюючи, відціджують і охолоджують. Яблука і солоний огірок нарізають дрібними кубиками, готують філе з оселедця без шкіри і кісток і також ріжуть. Усі продукти змішують, заправляють сумішшю майонезу з гірчицею, розведеною лимонною кислотою. Подають у салатниці, прикрасивши зеленню кропу або петрушки.

1 склянка дрібної білої квасолі,

по 1 яблуку і солоному огірку, 1 солоний оселедець, 3 ст. ложки майонезу, 1/2 чайної ложки готової гірчиці, 1/8 чайної ложки лимонної кислоти, зелень петрушки або кропу.

Салат по-сільському. Попередньо замочений у молоці оселедець обчищають від шкіри, видаляють кістки та нутрощі і нарізають скибочками. Огірки, варену картоплю також нарізають і змішують з оселедцем, додають варену квасолю і заправляють майонезом. Перед подаванням страву оформляють вареною морквою, скибочками вареного яйця, зеленню петрушки або кропу.

200 г філе оселедця, по 4 середніх розмірів маринованих огірки і картоплини, 1 середніх розмірів морквина, 1 яйце, 1 неповна склянка квасолі, 6 ст. ложок майонезу, зелень петрушки або кропу.

Салат домашній з рибою. Філе риби без шкіри і кісток припускають у невеликій кількості підсоленої води з морквою, корнем петрушки, лавровим листком до готовності, охолоджують, нарізають скибочками, змішують з посіченими яйцями, звареними круто, заправляють сіллю, меленим перцем, укладають у салатницю гіркою, поливають сумішшю майонезу і сметани, посипають дрібно нарізаною зеленню кропу, петрушки.

300 г філе хека, 3 ст. ложки майонезу, 2 ст. ложки сметани, 2 яйця, зелень петрушки, кропу, по 1/2 морквини і кореня петрушки, лавровий листок, сіль, чорний мелений перець на смак.

Салат «Схід». Рибу обчищають, виймають кістки. Морський гребінець варять. Усі продукти нарізають соломкою, додають олію, зелений горошок і перемішують. Перед подаванням салат укладають гіркою в салатницю і прикрашають скибочками риби, зеленим горошком, зеленню петрушки.

200 г солоної горбуші або оселедця, 150 г морського гребінця консервованого, 2 варені картоплини, 1 консервований огірок, 1 велика цибулина, 2 ст. ложки консервованого зеленого горошку, $2^1/_2$ ст. ложки олії, зелень петрушки.

Салат з копченою рибою. Копчену рибу обчищають, виймають кістки, дрібно нарізають, додають так само нарізані ріпчасту цибулю і варені круто яйця, варений рис, посипають перцем і заправляють майонезом. Перед подаванням посипають посіченим вареним яйцем.

300 г копченої або солоної риби, 1 склянка розсипчастого вареного рису, 4 яйця, 2 цибулини, 4—6 ст. ложок майонезу, чорний мелений перець на смак.

Салат по-казахському. Варені м'ясо, картоплю і моркву, мариновані огірки без шкірочки і насіння, свіжі яблука нарізають тоненькими скибочками, перемішують, солять, посипають перцем, заправляють сметаною, змішаною з майонезом. Перед подаванням укладають гіркою в салатницю, оформляють зеленим горошком, скибочками м'яса, яблука і тонко нарізаним (у вигляді локшини) омлетом, зеленню.

Для приготування омлету яйця розмішують і додають молоко або воду, солять, старанно перемішують і виливають на сковороду з розтопленим жиром. Смажать, перемішуючи, протягом 5—7 хв.

200 г м'яса, 2 яйця, 2—3 картоплини, 1—2 маринованих огірки, 1/2 морквини, 1 ст. ложка консервованого зеленого горошку, 1 яблуко середніх розмірів, 2—3 ст. ложки майонезу, 1—2 ст. ложки сметани, 2 ст. ложки молока, 1 чайна ложка жиру, сіль, чорний мелений перець на смак, зелень петрушки.

Салат столичний з рисом. Варені яйця і огірки обчищають. Рис відварюють, промивають холодною кип'яченою водою. Яйця, огірки, м'ясо нарізають дрібними кубика-

ми, додають рис, зелений горошок, сіль, мелений перець, заправляють майонезом.

200 г вареного курячого м'яса, 2 ст. ложки рису, 6 ст. ложок консервованого зеленого горошку, 2 великих солоних огірки, 3 яйця, 4—5 ст. ложок майонезу, сіль, чорний мелений перець на смак.

Салат осінній. Великі куски яловичини варять у підсоленій воді з овочами — морквою, цибулею, коренем петрушки. Охолоджують в бульйоні і нарізають тонкою соломкою. Редьку обчищають і труть на тертці з великими отворами. Ріпчасту цибулю нарізають півкільцями і пасерують на олії, яйце варять круто, обчищають, частину його дрібно січуть і додають у салат, а решту нарізають скибочками і використовують для прикрашання. Усі компоненти змішують, заправляють майонезом, викладають у салатницю, прикрашають яйцем, зеленим горошком, кусочками м'яса, дрібно нарізаною зеленою цибулею, тертим сиром.

300 г яловичини, 1 велика редька, 3 цибулини середніх розмірів, 4—6 ст. ложок майонезу, 1 яйце, 4 чайні ложки тертого сиру, 1/4 склянки зеленого горошку, 2—3 зелені цибулини, 3 ст. ложки олії, 1/2 морквини, корінь петрушки, сіль на смак.

Салат з яловичини з рисом. Великий кусок яловичини варять у підсоленій воді з морквою, цибулею, коренем петрушки до готовності, охолоджують, нарізають дрібними кубиками, змішують з вареним розсипчастим рисом, нарізаною кубиками ріпчастою цибулею, добре перемішують і заправляють майонезом, укладають у салатницю, прикрашають скибочками вареного круто яйця і м'яса.

300 г яловичини, по 5 ст. ложок рису і майонезу, 1 цибулина, 1 яйце, по 1/2 морквини і кореня петрушки, сіль на смак.

Салат любительський. Капусту нарізають тонкою соломкою, перетирають з цукром та оцтом, змішують з нарізаною ріпчастою цибулею, вареним м'ясом, нарізаним тонкою соломкою, і заправляють майонезом або сметаною. Перед подаванням укладають гіркою в салатницю і прикрашають скибочками яйця.

1 маленька головка капусти, 1 велика цибулина, 150 г м'яса, 1 чайна ложка цукру, 2 ст. ложки 3%-ного оцту, 1 яйце, 6 ст. ложок майонезу або сметани, сіль на смак.

Салат з соусом «Південний». Яловичину і картоплю варять окремо, маринований огірок обчищають і в разі потреби видаляють зерна. Усі компоненти нарізають дрібними кубиками (редьку можна натерти на тертці з великими отворами) і змішують, заправляють сумішшю майонезу і соусу «Південний». Готовий салат кладуть у салатницю і прикрашають вареними круто яйцями.

200 г яловичини, 2 картоплини, 1 маринований огірок, 1 невелика редька, 2 яйця, 1 1/2 ст. ложки соусу «Південний», 5 ст. ложок майонезу.

Салат «вечір». Варені печінку, яйця і картоплю, солоні огірки і ріпчасту цибулю нарізають соломкою, солять, посипають перцем і заправляють майонезом. Перед подаванням оформляють продуктами, що входять до складу салату.

150 г вареної або смаженої печінки, 1 велика картоплина, 1 солоний огірок, 1 цибулина, 2 яйця, 4 ст. ложки майонезу, сіль, перець на смак.

Салат з печінки з редькою. Оброблену печінку варять у підсоленій воді до готовності, охолоджують і нарізають соломкою. Білу редьку і цибулю нарізають соломкою. Підготовлені продукти перемішують, укладають гіркою у салатницю, заправляють салатною заправкою (див. розділ «Соуси») і подають, посипавши зверху дрібно нарізаною зеленню петрушки.

300 г волової печінки, 200 г

редьки, 3 цибулини, 1/3 склянки салатної заправки, сіль на смак, зелень петрушки.

Салат «зима». Шинку або ковбасу, варену картоплю, яблука нарізають скибочками, додають зелений горошок, заправляють майонезом. У салатницю салат укладають гіркою, оформляють скибочками яблук, кільцями цибулі, зверху посипають тертим сиром. Яйця варять круто, очищають і роблять з них «зайчики», яких укладають зверху салату.

200 г шинки або ковбаси, 5 ст. ложок майонезу, 4 яйця, 3—4 картоплини, 1/2 склянки консервованого зеленого горошку, 4 великих яблука, 1 невелика цибулина, 80 г твердого сиру, сіль на смак.

Салат з шинкою. Свіжі огірки нарізають соломкою, заправляють сіллю, посипають меленим перцем, поливають майонезом і викладають гіркою в салатницю. Нежирну шинку або рулет тонко нарізають у формі трикутників і прикрашають ними салат, утворюючи пірамідку. Зверху поливають майонезом, посипають дрібно посіченим вареним яйцем, зеленню петрушки і кропу.

400 г свіжих огірків, 200 шинки або рулету, 4—5 ст. ложок майонезу, 2 яйця, сіль, перець на смак, зелень петрушки і кропу.

Салат «Сігулда». Варене куряче філе і мариновані огірки нарізають кубиками, додають зелений горошок, дрібно посічені варені яйця і заправляють майонезом.

150 г курячого філе, 2 мариованих огірки, 2 яйця, 4 ст. ложки консервованого зеленого горошку, 5 ст. ложок майонезу.

Салат з ковбаси з рисом. Варений рис змішують з нарізаною кубиками вареною ковбасою, солоними огірками, звареними круто яйцями, ріпчастою цибулею, яблуками, зеленим горошком, солять, посипають перцем і заправляють сумішшю майонезу із сметаною.

8 ст. ложок вареного розсипчастого рису, 200 г ковбаси (Молочної, Лікарської тощо), 4 яйця, 2 великих солоних огірки, 2 яблука, 1 маленька цибулина, 2 ст. ложки консервованого зеленого горошку, по 3 ст. ложки майонезу і сметани, сіль, чорний мелений перець на смак.

Салат «весна». Варену молоду картоплю, свіжі огірки, варені круто і обчищені яйця нарізають кубиками, додають зелений горошок, майонез і охолоджені варені фрикадельки з курятини. Салат укладають на тарілку гіркою, прикрашають подрібненим вареним яйцем, зеленим горошком, зеленню петрушки.

Для приготування фрикадельок куряче м'ясо пропускають двічі через м'ясорубку разом з цибулею, солять, додають білок яйця, перемішують, добре вибивають, додаючи в два прийоми воду. З маси роблять невеликі кульки, які кладуть у киплячий підсолений бульон з курки або воду. Після того, як фрикадельки спливуть, їх варять 5 хв, потім виймають шумівкою і охолоджують.

2 картоплини, 1 огірок, 1/3 склянки зеленого консервованого горошку, 4 яйця, 4 ст. ложки майонезу, зелень петрушки; для фрикадельок: 400 г курятини, 1 невелика цибулина, 2 ст. ложки води, 1 білок яйця, сіль на смак.

Салат «ласунець». Курячі потрухи (печінка, серце, шлунок) варять у підсоленій воді, охолоджують і нарізають соломкою. Варену у лушпайках картоплю і солоні огірки обчищають і також нарізають соломкою. Підготовлені продукти кладуть у салатницю гіркою, поливають майонезом, прикрашають свіжою зеленню і вареними свіжими грибами (їх можна замінити солоними).

200 г потрухів, 4—6 свіжих гриба, 3 картоплини, 2 солоні огірки, 4 ст. ложки майонезу, сіль на смак, зелень петрушки.

Салат «усмішка». Капусту, яблука і варену ковбасу нарізають

соломкою, солять, додають сметану і майонез, перемішують, укладають гіркою у салатницю і зверху посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки та кропу.

200 г свіжої білоголовкової капусти, 200 г вареної ковбаси (Лікарської, Молочної або Дитячої), по 1/2 склянки майонезу і сметани, 4 кисло-солодких яблука, сіль на смак, зелень петрушки і кропу.

Салат м'ясний з вермішеллю. Вермішель і яйця варять. Яйця, м'ясо і огірки нарізають соломкою, змішують з вермішеллю, посипають перцем і заправляють майонезом і знову перемішують.

200 г вареного м'яса, 50—60 г вермішелі, по 2 солоних огірки і яйця, 5 ст. ложок майонезу, чорний мелений перець на смак.

Салат «момент». Консервовану рибу нарізають дрібними кусочками, варене круто яйце — кубиками. Усе складають у салатницю, посипають меленим перцем, солять, додають дрібно нарізану зелень петрушки і перемішують. Перед подаванням поливають сметаною, змішаною з майонезом, і прикрашають скибочками лимона.

1 банка натуральних консервів з риби, по 2½ ложки сметани і майонезу, 1/2 лимона, 1 яйце, чорний мелений перець, сіль на смак.

Салат «експрес». Яйця варять круто і січуть, ріпчасту цибулю нарізають дрібними кубиками і пасерують на маргарині; сайру або скумбрію ділять на скибочки. Усі продукти обережно перемішують і заправляють олією з консервів. Салат укладають гіркою і прикрашають зеленню петрушки.

1 банка сайри, шпротів або скумбрії, консервованих в олії, 4 яйця, 1 велика цибулина, 1 ст. ложка вершкового маргарину, зелень петрушки.

Салат з фрикадельками з риби. Підготовлене філе риби з шкірою без кісток пропускають через м'ясорубку. Додають дрібно посічену ріпчасту цибулю, сирі яйця, сіль і мелений перець. Добре перемішують, а потім вибивають. З цього фаршу формують кульки (по 12—15 г), припускають їх у невеликій кількості підсоленої води, а потім охолоджують. Варену картоплю, обчищені солоні огірки нарізають скибочками, додають зелений горошок, охолоджені фрикадельки і заправляють майонезом. Перед подаванням прикрашають скибочками варених яєць і зелені петрушки.

4 рибини путасу або іншої риби, 4 картоплини, 2 яйця, 2 солоних огірки, 1—2 цибулини, 3 ст. ложки консервованого зеленого горошку, 1/2 банки майонезу, чорний мелений перець, сіль на смак, зелень петрушки.

Салат рибний з рисом. Рис варять у 3 л підсоленої води протягом 12 хв, потім воду зливають, а рис промивають холодною кип'яченою водою. Солодкий перець нарізають соломкою, додають подрібнене філе риби (в олії або в томатному соусі), заправляють майонезом, лимонним соком або винним оцтом, посипають червоним перцем.

1 банка рибних консервів в олії або в томатному соусі, 200 г рису, 2 стручки солодкого перцю, 5 ст. ложок майонезу, лимонний сік або винний оцет, червоний мелений перець на смак.

Салат з рибою і макаронами. Варені охолоджені макарони дрібно нарізають, додають філе риби в томатному соусі, попередньо подрібнене. Все обережно перемішують з нарізаними соломкою солоними огірками, дрібно нарізаною зеленню петрушки, м'якушем помідора, зеленим горошком і майонезом.

1 банка риби в томатному соусі, 200 г макаронів, 2 солоних огірки, 1 ст. ложка дрібно нарізаної зелені петрушки, 2 ст. ложки майонезу, 1 ст. ложка м'якушу помідора, 2—3 ст. ложки консервованого зеленого горошку.

Салат з крабів по-італійському. Краби подрібнюють, видаляючи

тверді частинки, додають варений розсипчастий рис і нарізану півкільцями бланшовану ріпчасту цибулю (цибулю заливають окропом і видержують в ньому 2—3 хв). Заправляють майонезом.

1 банка консервованих крабів, 1 велика цибулина, 4—6 ст. ложок вареного рису, 4 ст. ложки майонезу.

Салат з лосося. Варені круто яйця січуть, плавлені сирки труть на тертці з великими отворами, ріпчасту цибулю дрібно нарізають. Усе змішують з рибою, консервованою у власному соку, попередньо зливши сік. Потім додають сіль, перець, все заправляють майонезом і перемішують.

1 банка лосося або інших рибних консервів у власному соку, 4 яйця, 2 плавлені сирки, 3—4 цибулини, 4—5 ст. ложок майонезу, сіль, чорний мелений перець на смак.

Салат з консервованих кальмарів. Варену картоплю нарізають дрібними кубиками, так само нарізають свіжі огірки і консервовані кальмари, а варені круто яйця дрібно січуть. Усе змішують, солять, посипають перцем і заправляють сметаною, змішаною з майонезом.

2 свіжих огірки, 4 невеликі картоплини, 2 яйця, 150 г консервованих кальмарів, 6 ст. ложок майонезу, 2 ст. ложки сметани, сіль, чорний мелений перець на смак.

Салат з кальмарів. Варені кальмари і яйця дрібно січуть. Сир натирають на тертці з великими отворами, солять, усе перемішують, заправляють майонезом і укладають у салатницю. Перед подаванням прикрашають вареним яйцем, нарізаним скибочками, зеленню петрушки.

300 г варених кальмарів, 100 г твердого сиру, 2 яйця, 5 ст. ложок майонезу, сіль на смак, зелень петрушки.

Салат «новинка». Варене філе кальмара охолоджують і нарізають тонкою лапшею. Варені картоплю і моркву нарізають тонкими брусочками, яйця дрібно січуть, зелену цибулю і огірки нарізають. Овочі перемішують, додають яйця, зелений горошок, сіль, мелений перець, підготовлені кальмари і обережно перемішують. Салат викладають гіркою в салатницю, поливають майонезом і оформляють продуктами, що входять до його складу, і зеленню.

300 г філе кальмарів, 2 яйця, 1 морквина, 1 солоний огірок, 3—4 картоплини, 4 ст. ложки зеленого горошку, 4 пера зеленої цибулі, 4/5 банки майонезу, чорний мелений перець і сіль на смак, зелень петрушки.

Салат з кальмарів з ріпчастою цибулею. Підготовлені кальмари варять у підсоленій воді, нарізають соломкою. Ріпчасту цибулю нарізають півкільцями, а варений білок яєць — дрібно. Усе перемішують і поливають майонезом. Перед подаванням салат посипають тертими яєчними жовтками і зеленню петрушки.

400 г філе кальмарів, 2 цибулини, 1/2 банки майонезу, 2 яйця, зелень петрушки.

Салат пікантний. Варені картоплю та яйця, огірки і яблука дрібно нарізають, додають зелений горошок і пасту «Океан», попередньо припущену протягом 10 хв, заправляють майонезом, солять, посипають перцем і перемішують. Перед подаванням прикрашають зеленим горошком і посипають дрібно посіченим жовтком.

300 г пасти «Океан», 3—4 картоплини, 4 ст. ложки консервованого зеленого горошку, по 1 солоному огірку і яблуку середніх розмірів, 3 яйця, 5 ст. ложок майонезу, сіль, перець на смак.

Салат «привіт». Сирки труть на тертці з великими отворами. Додають дрібно посічені варені яйця і м'ясо креветок. Заправляють майонезом і перемішують.

150 г м'яса варених креветок, 2 плавлених сирки, 2 яйця, 1/2 банки майонезу.

Салат з креветок з овочами. Картоплю і моркву варять, охолоджують, обчищають і нарізають скибочками. Додають м'ясо креветок, зелений горошок, нарізані скибочками свіжі помідори та огірки. Заправляють майонезом, перемішують, солять і посипають зеленню петрушки або кропу.

150 г м'яса варених креветок, 1 картоплина, 2 морквини, 2 ст. ложки консервованого зеленого горошку, по 1 помідору і огірку, 1/2 банки майонезу, сіль на смак, зелень петрушки та кропу.

Салат «креветка». М'ясо антарктичної креветки припускають і охолоджують. Змішують з нарізаними ріпчастою (або зеленою) цибулею, яблуками, вареними круто яйцями. Додають сіль, мелений перець і перемішують. Салат заправляють майонезом, кладуть у салатницю і оформляють продуктами, що входять до його складу, та зеленню.

300 г м'яса варених креветок, 2 яйця, 2 цибулини, 3 яблука, 4/5 банки майонезу, чорний мелений перець і сіль на смак, зелень петрушки.

Салат з креветок з рисом. Варять розсипчастий рис і охолоджують його. М'ясо креветок змішують з рисом, зеленим горошком і дрібно посіченим вареним крутим яйцем. Заправляють майонезом, солять, посипають перцем і перемішують.

150 г м'яса варених креветок, 1 склянка вареного розсипчастого рису, 1/2 склянки консервованого зеленого горошку, 1 яйце, 1/2 банки майонезу, чорний мелений перець, сіль на смак.

Салат з креветок. Креветки варять у підсоленій воді, обчищають від панцира, розбирають на волокна. Огірки і варену картоплю нарізають тоненькими скибочками, все акуратно перемішують, додають зелений горошок, солять, заправляють майонезом. Перед подаванням укладають гіркою в салатницю і зверху прикрашають м'ясом креветок та зеленню петрушки.

300 г креветок, 2 картоплини, 1 солоний огірок, 2—3 ст. ложки консервованого зеленого горошку, 4 ст. ложки майонезу, сіль на смак, зелень петрушки.

Салат з криля. М'ясо криля розморожують (його можна використати без теплової обробки, оскільки воно надходить у продаж вареномороженим) і змішують із смаженими грибами, нарізаними скибочками, та пасерованою ріпчастою цибулею, нарізаною соломкою. Заправляють майонезом.

По 200 г м'яса криля і смажених грибів, 4—6 цибулин, 4/5 склянки майонезу.

Вінегрет з м'ясом криля. М'ясо криля розморожують. Підготовлені огірки, помідори, варені моркву, буряки, картоплю дрібно нарізають і змішують з м'ясом криля та зеленим горошком, посипають перцем, заправляють майонезом. Перед подаванням прикрашають зеленню петрушки.

150 г м'яса криля, 2 картоплини, по 2 свіжих огірки і помідори, 2 ст. ложки консервованого зеленого горошку, 1 морквина, 1 маленький буряк, 1 солоний огірок, 3/5 склянки майонезу, чорний мелений перець на смак, зелень петрушки.

Салат з морського гребінця. Морський гребінець розморожують на повітрі протягом 1—1,5 год, потім варять 10—15 хв у підсоленій воді з коренями та перцем (на 1 кг філе морського гребінця беруть 2 л води і 60 г солі), нарізають скибочками, змішують із салатом з морської капусти, додають нарізані соломкою огірки і тертру редьку, солять. Перед подаванням поливають майонезом і прикрашають яйцем.

400 г сирого морського гребінця (або 200 вареного), 2 консервованих огірки, 120—150 г салату з консервованої морської капусти, 1 корінь петрушки, 1 редька,

1 яйце, 4 ст. ложки майонезу, сіль, чорний перець горошком на смак.

Салат «банкетний». Підготовлені морські гребінці або філе кальмара варять у підсоленій воді до готовності (відповідно 10 і 5 хв). Потім нарізають тонкою соломкою. Свіжі яблука, капусту і моркву нарізають так само. Ізюм перебирають і промивають кип'яченою водою. Підготовлені продукти змішують. Заправляють сметаною.

300 г свіжомороженіх гребінців або філе кальмара, 2 яблука, 2 ст. ложки ізюму, 100 г білоголовкової капусти, 1 велика морквина, 4 ст. ложки сметани.

Салат з маринованої морської капусти. Свіжу моркву нарізають соломкою, огірки і яблука — скибочками, морську капусту січуть, усе змішують, заправляють сіллю, спеціями, сметаною, укладають у салатницю, оформляють яйцем та зеленню петрушки або кропу.

300 г маринованої морської капусти, 2—3 солоних огірки середніх розмірів, 2 морквини середніх розмірів, 2—3 яблука, 1 яйце, 1/2 склянки сметани, сіль, мелений чорний перець на смак, зелень петрушки або кропу.

Салат «хвиля». Морську капусту заливають холодною водою, доводять до кипіння і варять 15—20 хв з моменту закипання, після чого воду зливають. Капусту заливають вдруге теплою водою: кип'ятять ще 15—20 хв, знову воду зливають і заливають втрете гарячою водою і ще кип'ятять 20 хв. Потім капусту охолоджують, нарізають соломкою завдовжки 2 см. Огірки обчищають, нарізають соломкою, змішують з морською капустою, додають припущену (протягом 10 хв під кришкою з додаванням 1 ст. ложки води) пасту «Океан», солять, заправляють майонезом, дають постояти. Потім кладуть у салатницю, зверху поливають рештою майонезу і прикрашають яйцями.

350 г морської капусти, 3 консервованих або свіжих огірки, 150 г пасти «Океан», 6 ст. ложок майонезу, 2 яйця, сіль на смак.

Салат з плавленого сиру. Плавлений сир і білки варених круто яєць труть на тертці з великими отворами, до суміші додають дрібно нарізаний кріп і розтертий з сіллю часник, заправляють майонезом, перемішують, укладають в салатницю, посипають розтертими жовтками і дрібно нарізаною зеленою цибулею.

200 г плавленого сиру, 2 яйця, 4—5 ст. ложок майонезу, 1 зубок часнику, зелень кропу і зеленої цибулі, сіль на смак.

Салат із сиру з яблуками та горіхами. Яблука нарізають скибочками, додають нарізаний тонкими скибочками сир, злегка підсмажені ядра волоських горіхів і перемішують. Майонез змішують з гірчицею, цукром-піском і сіллю. Цією сумішшю поливають салат і прикрашають його зеленню петрушки.

4 яблука, 150 г твердого сиру, 1 чайна ложка готової гірчиці, 4 ст. ложки майонезу, 4—8 волоських горіхів, цукор-пісок, сіль на смак, зелень петрушки.

Салат «ювілейний». Обчищені огірки і варену моркву нарізають дрібними кубиками. Варені круто яйця дрібно січуть, змішують з припущеним рисом, додають зелений горошок, тертий сир, усе перемішують і заправляють майонезом. Перед подаванням салат укладають гіркою в салатницю.

4 солоних огірки середніх розмірів, 4 1/2 ст. ложки рису, 100 г твердого сиру, 1 яйце, 1 велика морквина, по 1 ст. ложці консервованого зеленого горошку і майонезу.

Салат по-донському. Помідори, огірки, болгарський перець нарізають скибочками, змішують з зеленим горошком, нарізаною зеленою цибулею, заправляють олією, розтертим в сіллю часником, томатним гострим соусом, меленим

перцем і все перемішують. Потім салат кладуть гіркою в салатницю, посипають тертим сиром, прикрашають овочами, що входять до його складу, нарізаною зеленню кропу, петрушки, перами зеленої цибулі.

80 г твердого сиру, 2—3 помідори, 2 огірки, 3—4 стручки болгарського перцю, 4/5 склянки консервованого зеленого горошку, 5—6 зелених цибулин, 1 маленька головка часнику, 2½ ст. ложки олії, 4 ст. ложки гострого томатного соусу промислового виготовлення, сіль, чорний мелений перець на смак, зелень кропу і петрушки.

Салат весняний. Більшу частину вареної обчищеної моркви, свіжих огірків, твердого сиру нарізають соломкою, додають сіль і все перемішують з майонезом. Укладають у салатницю гіркою і прикрашають фігурно нарізаними продуктами, що залишилися, і зеленню.

4 свіжих огірки, 2 морквини середніх розмірів, 150 г твердого сиру, 4 ст. ложки майонезу, зелень кропу або зеленої цибулі, сіль на смак.

Салат з сиру і яєць. Сир і варені круто яйця нарізають дрібними кубиками, додають дрібно нарізану ріпчасту цибулю, потовчений часник, заправляють частиною майонезу, укладають у салатницю, поливають рештою майонезу і ставлять на 30—40 хв на холод. Перед подаванням посипають дрібно нарізаною петрушкою і прикрашають гілочкою петрушки.

150 г твердого сиру, 2 яйця, 1 велика цибулина, 2—3 зубки часнику, 1/2 чайної ложки солі, 3 ст. ложки майонезу, зелень петрушки.

Салат з яйцями і зеленню. До натертого на тертці з дрібними отворами хріну додають цукор-пісок, добре перемішують і на 1 год залишають у відкритій посудині. Потім змішують з вареними дрібно нарізаними яйцями, зеленою цибулею і зеленню петрушки та кропу. Поливають сметаною, солять і перемішують.

100 г хріну, 4 яйця, по 1 ст. ложці нарізаної зелені петрушки, кропу і зеленої цибулі, 1 склянка сметани, 2 чайні ложки цукру-піску, сіль на смак.

Салат «ніжний». Сирі моркву і буряк труть на тертці з великими отворами, солять, додають сметану і поливають сиропом від варення.

1 великий буряк, 2 морквини (щоб співвідношення буряків і моркви було 1 : 1), 4 чайні ложки сиропу від варення, 2—3 ст. ложки сметани, сіль на смак.

Салат фруктово-овочевий. Підготовлені яблука, свіжі моркву і білоголовкову капусту, солодкий червоний перець нарізають соломкою, сливи (без кісточок) ріжуть на дві—чотири частини, апельсини або лимони (без цедри) скибочками. Цедру дрібно нарізають або труть на тертці. Усе змішують. Додають цукор і заправляють сметаною. Перед подаванням посипають цедрою лимона або апельсина. Оформляють сливами, скибочками лимона або апельсина.

4 яблука, 16 слив, 3—4 апельсини середніх розмірів або 2 лимони, 2 морквини, 300 г білоголовкової капусти, 2 стручки солодкого перцю, 1/2 склянки сметани, цукор на смак.

Салат з фруктів. Яблука, груші, персики нарізають тонкими скибочками і додають подрібнені ядра волоських горіхів. Заправляють салат сумішшю жовтків, розтертих з цукром, і збитими на піну вершками. Перед подаванням салат прикрашають скибочками фруктів, що входять до його складу.

По 1 великому яблуку, персику, 1 груша, 2 жовтки, 2 ст. ложки цукру-піску, 1/2 склянки вершків, 1/2 склянки ядер волоських горіхів.

Салат «десерт». Підготовлені яблука натирають на тертці з ве-

ликими отворами, змішують з фруктами, посипають цукровою пудрою. Перед подаванням оформляють фруктами, що входять до складу салату.

4 великих яблука, 4 ст. ложки фруктів з консервованого персикового або черешневого компоту, 4 чайні ложки цукрової пудри.

БУТЕРБРОДИ І ГРІНКИ

Для виготовлення бутербродів господарка може використати гастрономічні та інші продукти, відповідно підготовлені.

З ковбас знімають оболонку, пам'ятаючи, що без неї ковбаса псується швидше, а тому оболонку знімають тільки з призначеної для нарізування частини ковбаси. Це стосується і інших гастрономічних продуктів — шинки, солоної риби, сиру, що мають на поверхні оболонку. Ковбаси, у яких оболонка відділяється важко, опускають на 1—2 хв в гарячу воду, розрізають оболонку вздовж і знімають її. З окосту, корейки, грудинки зрізають шкіру і видаляють кістки. Варені і смажені м'ясопродукти охолоджують. Підготовлені куски шинки, грудинки, корейки, а також варені і смажені м'ясопродукти нарізають упоперек волокон широкими тонкими кусками (завтовшки 3—4 мм), рівномірно розподіляючи жировий прошарок. Сир нарізають скибочками завтовшки 2—3 мм.

З оселедця готують філе. Для цього, відрізавши голову, у тушки відрізають край черевця і видаляють нутрощі, потім роблять надріз уздовж спинки і відокремлюють м'ясо від хребта та ребер. Якщо оселедець дуже солоний, його попередньо вимочують у воді (цілим) або у воді з молоком (філе) протягом 4—6 год. Кільку, хамсу та іншу дрібну рибу пряного посолу обчищають від спецій, відрізають голову, видаляють нутрощі, хвостовий плавець і хребет.

Для відкритих бутербродів використовують хліб з пшеничного (білий) або житнього борошна, а також з їх суміші (чорний). На житньому хлібі рекомендується готувати бутерброди з жирними продуктами (шпик, корейка, тощо), а також з продуктами різко вираженого смаку і запаху (оселедець, кілька тощо). Хліб нарізають скибками завтовшки 1—1,5 см. На нього укладають тоненькі кусочки основного продукту, намагаючись покрити ними всю поверхню скибки.

Відкриті бутерброди господарка може прикрасити салатом, шпинатом, нарізаною зеленню петрушки, кропу та різними овочами і фруктами як сирими, так і консервованими.

Продукти, призначені для бутербродів, нарізають не раніш як за 30—40 хв до подавання і зберігають у холодильнику.

Бутерброди з сиром. Намазану вершковим маслом скибку хліба покривають товстою скибочкою сиру, на її середину кладуть гіркою томат-пасту, змішану із збитою сметаною, і зелень петрушки.

8 скибок білого або чорного хліба, 2 ст. ложки вершкового масла, 100 г твердого сиру, по 1 ст. ложці томату-пасти і сметани, зелень петрушки.

Бутерброди з плавленим сиром і яйцем. Підсмажені грінки з білого хліба або батона намазують вершковим маслом, жовток вареного круто яйця розтирають виделкою, змішують з плавленим сиром, натертим на тертці з дрібними отворами, заправляють томатом-пюре і добре перемішують. Суміш кладуть товстим шаром на грінки.

8 скибок білого хліба, 1 плавлений сирок, 1 1/2 ст. ложки вершкового масла, 1 жовток, 1 чайна ложка томату-пюре.

Бутерброди із сиру з овочами. Сир нарізають кубиками або брусочками. До кожного кусочка

пластмасовою або дерев'яною шпилькою прикріплюють нарізані тонкими скибочками овочі (один або кілька видів). Маленькі редиску і помідорчики можна прикріпляти до сиру цілими. Овочі посипають сіллю, а коли сир не гострий,— і перцем.

200 г твердого сиру, 8—10 редисок, 1 огірок або 2 великих помідори, сіль, чорний мелений перець на смак.

Бутерброди з сиром і редькою. Намазану вершковим маслом скибку хліба розрізають навпіл, на кожну половину кладуть скибочку сиру, а на нього або рядом з ним трохи тертої редьки, змішаної із сметаною. Прикрашають невеличкою скибочкою помідора або смужкою стручкового перцю.

8 скибок білого хліба, 2 ст. ложки вершкового масла, 150 г твердого сиру, 1 редька, 1 ст. ложка сметани, 1 помідор або стручок червоного перцю.

Бутерброди оригінальні. На скибочки хліба, злегка помазані гірчицею, укладають тоненький кусочок буженини, по скибочці вареного яйця і солоного огірка, зелень петрушки і зверху поливають майонезом.

8 скибок чорного хліба, 100 г буженини, по 1 вареному яйцю і невеликому солоному огірку, 1—2 ст. ложки майонезу, 1 чайна ложка готової гірчиці, зелень петрушки.

Бутерброди з кисломолочним і твердим сиром та помідорами. Кисломолочний сир розтирають, додають молоко або сметану, солять і добре перемішують. Можна додати тертої моркви, зелень або томат-пюре. Підготовлений кисломолочний сир кладуть на хліб товстим шаром, зверху прикрашають смужкою твердого сиру і скибочкою помідора.

8 скибок чорного або білого хліба, 100 г кисломолочного сиру, 1—2 ст. ложки сметани або молока, 50 г твердого сиру, 1 помідор, 1/2 морквини, зелень петрушки і кропу або томат-пюре, сіль на смак.

Бутерброди з кисломолочним сиром та аджикою. На скибки хліба кладуть масу, приготовлену з кисломолочного сиру, старанно розтертого з маслом, зеленню петрушки, кропу та аджикою.

8 скибок чорного хліба, 100 г кисломолочного сиру, 1 ст. ложка вершкового масла, аджика на смак, 1 ст. ложка дрібно нарізаної зелені петрушки і кропу.

Бутерброди «святкові». Скибки хліба або батона намазують маслом, кладуть зверху на всю площу скибки варену ковбасу, потім кільцями нарізану ріпчасту цибулю, намазують томатом-пастою або кладуть кружечок свіжого помідора і густо посипають тертим сиром, ставлять у духовку для запікання.

8 скибок білого хліба або батона, 2 ст. ложки вершкового масла, 150 г вареної ковбаси (Лікарської, Молочної, Дитячої), 1 цибулина, 1 ст. ложка томату-пасти або 1 помідор, 50 г твердого сиру.

Бутерброди з м'ясним фаршем. Варене м'ясо разом з цибулею пропускають через м'ясорубку, додають паніровочні сухарі і все підсмажують на маслі, потім кладуть яйце, сметану і солять. Усе старанно перемішують. На скибки хліба кладуть підготовлений фарш, потім їх укладають на деко, змащене маслом, і запікають у духовці протягом 8—10 хв. Подають гарячими.

8 скибок білого хліба, 300 г вареного м'яса, 1 цибулина, 2 ст. ложки паніровочних сухарів, 1 яйце, 2 ст. ложки сметани, 3 ст. ложки вершкового масла, сіль на смак.

Бутерброди із салатом з помідорів та риби. Скибки хліба намазують вершковим маслом, зверху кладуть по скибочці помідора, солять і посипають перцем. З ва-

рених круто яєць, яблук, ріпчастої цибулі, копченої риби і кропу готують салат, солять його, посипають перцем і заправляють майонезом. Салат кладуть на скибочки помідорів, зверху ще скибку хліба з маслом (маслом униз) і намазують майонезом. Бутерброди укладають на деко і ставлять у духовку при температурі 260—270 °С, щоб вони злегка підрум'янились.

8 скибок білого хліба, 2 великих помідори, 2 ст. ложки вершкового масла; для салату: 2 яйця, 1 яблуко, 1 цибулина, 1 копчена салака, по 1 ст. ложці майонезу для салату і для намазування бутербродів, сіль, чорний мелений перець на смак, зелень кропу.

Бутерброди з рибними консервами. На намазані маслом скибки хліба кладуть розім'яті виделкою рибні консерви, а на них — подрібнений огірок. Плавлений сирок нарізають на тонкі пластинки і кладуть зверху огірка. Підготовлені скибки хліба укладають на сковорідку або деко і запікають в духовці.

8 скибок білого хліба, 50 г вершкового масла, 1 банка рибних консервів в олії або у власному соку, 1 маринований огірок, 1 плавлений сирок.

Бутерброди з оселедцевими трубочками та помідорами. З оселедця роблять філе, намазують гірчицею, посипають різаною ріпчастою цибулею і скручують рулетом. На кожний рулетик кладуть скибочку помідора і нерізану зелень, проколюють пластмасовою шпилькою і кладуть на намазані маслом скибки хліба. Подають бутерброди на блюді.

4 скибки чорного хліба, 2 невеликих оселедці, по 1 ст. ложці готової гірчиці і вершкового масла, 1 цибулина, 1—2 помідори, зелень петрушки.

Бутерброди з оселедцем та яблуками. Скибки хліба намазують сумішшю вершкового масла і хрону або гірчиці, кладуть зверху скибочку яблука, а на неї посіченого оселедця або 2 тоненьких кусочки оселедця.

8 скибок чорного хліба, 2 ст. ложки вершкового масла, 1 чайна ложка тертого хріну або готової гірчиці, 1 невеликий оселедець, 2 великих консервованих яблука.

Бутерброди з помідорами. Скибки хліба намазують оселедцевим маслом, на кожну кладуть скибочку помідора і прикрашають зеленню петрушки.

8 скибок білого хліба, 100 г оселедцевого масла, 1 помідор, зелень петрушки.

Бутерброди з грибами. Сушені гриби замочують, потім варять протягом 25—30 хв, дрібно нарізають, солять і обсмажують, додають сметани і тушкують до готовності. На скибки хліба кладуть тушковані гриби, зверху посипають тертим сиром. Підготовлені бутерброди укладають на деко, змащене жиром, і ставлять у гарячу духовку на 7—10 хв. Подають гарячими.

8 скибок білого хліба, 25—30 г сухих грибів, по 1 ст. ложці вершкового маргарину і сметани, 2 ст. ложки тертого сиру, сіль на смак.

Бутерброди з яєчним паштетом. Варені круто яйця розрізають уздовж навпіл, виймають жовтки і розтирають їх з маслом до утворення однорідної маси. Половину білків дрібно січуть, солять, розмішують з гірчицею і змішують з жовтками. Утвореною масою наповнюють решту половинок білків, кладуть їх на скибки хліба, намазані вершковим маслом і прикрашають дрібно нарізаною зеленою цибулею.

8 скибок хліба, по 4 яйця і зелені цибулини, 1 ст. ложка вершкового масла, 1 чайна ложка готової гірчиці, сіль на смак.

Грінки солоні в маслі. Черствий хліб нарізають кубиками, змочують у підсоленому молоці або воді, обсмажують на вершковому

маслі або маргарині до утворення рум'яної кірочки.

200 г білого хліба, 3/4 склянки молока або води, 2 ст. ложки вершкового масла або маргарину, сіль на смак.

Грінки з цибулею. Нарізаний скибками хліб обсмажують з обох боків, зверху кладуть смажену ріпчасту цибулю, нарізану кільцями.

200 г черствого чорного хліба, 2 ст. ложки жиру, 1 цибулина середніх розмірів, сіль на смак.

Грінки з часником. Нарізаний скибками хліб обсмажують з обох боків, посипають тертим часником і присолюють.

200 г білого хліба, 1/2 головки часнику середніх розмірів, 2 ст. ложки олії, сіль на смак.

Грінки з перцем. Нарізаний скибками хліб обсмажують з обох боків і посипають червоним пекучим меленим перцем.

200 г чорного хліба, 2 ст. ложки олії, червоний пекучий мелений перець на смак.

Грінки з шпротами. Скибки хліба підсмажують з обох боків на маслі, охолоджують, легенько намазують майонезом і кладуть зверху шпроти, прикрашають зеленню петрушки.

8 скибок білого хліба або батона, 2 ст. ложки вершкового масла, 1 банка шпротів, 1 ст. ложка майонезу, зелень петрушки.

Грінки з бубликів. Сухі бублики обливають окропом і залишають для набухання. Після цього дають воді стекти, а бублики обсмажують на маслі з обох боків.

200 г бубликів, 2 ст. ложки вершкового масла або маргарину.

Грінки солодкі. Хліб без скоринки нарізають скибками, макають у вершки або молоко, посипають корицею, цукровою пудрою і макають у льєзон (яйце змішане з молоком), після чого підсмажують на маслі. Подають до гарячого молока або какао.

8 скибок білого хліба, 2 ст. ложки вершкового масла, по 1 чайній ложці цукрової пудри і кориці, 1/2 склянки вершків або молока для змочування і 1/4 склянки для льєзону, 1 яйце.

Грінки з яблуками. З батона зрізають скоринку і нарізають його тонкими скибками, які потім обсмажують з одного боку на сковороді на вершковому маслі. Підсмажений бік скибок обмазують сметаною, кладуть зверху яблучний конфітюр або тушковані яблука, а на них знову сметану, закривають сковороду кришкою і протягом приблизно 5 хв обсмажують скибки з другого боку. Знявши сковороду з вогню, видержують грінки під кришкою ще кілька хвилин.

1/2 батона, 2 ст. ложки вершкового масла, 100 г яблучного конфітюру або тушкованих яблук, 4 ст. ложки сметани.

Сирні хлібці. І варіант. Скибки черствого хліба обсмажують з одного боку в маслі, перевертають, кладуть зверху кусочок твердого сиру, закривають сковороду кришкою і трохи підсмажують.

II варіант. Скибки хліба намазують маслом з обох боків, посипають тертим сиром або кладуть кусочок копченого ковбасного сиру і запікають в духовці.

III варіант. Скибки хліба підсмажують з одного боку, перевертають і зверху кладуть масу з тертого сиру та збитих білків, потім посипають червоним меленим перцем. Грінки кладуть на деко, змащене жиром, і ставлять у духовку, щоб сир обплавився і вкрив грінки глазуром.

8 скибок білого хліба, 100 г твердого або копченого сиру, 2 білки яєць, червоний мелений перець на смак, 2 ст. ложки вершкового масла.

СТРАВИ І ЗАКУСКИ З ОВОЧІВ ТА ІНШИХ ПРОДУКТІВ

Овочі та гриби для страв і закусок підготовляють як і для салатів.

Для холодних страв рибу смажать тільки на олії. Кільку, салаку, хамсу і тюльку можна використовувати без голови і нутрощів або ж у вигляді філе. Оселедці підготовляють так само, як і для салатів.

Для приготування заливних страв желатин заливають холодною водою і видержують протягом 40 хв, віджимають крізь серветку, розводять невеликою кількістю киплячого рибного бульйону, доводять до кипіння, але не кип'ятять, солять, додають перець і ще видержують на вогні 2 хв, потім змішують з рештою бульйону і охолоджують, не даючи загуснути.

Баклажани по-грецькому. Проміті баклажани розрізають уздовж спочатку на чотири частини, а потім кожну з них навпіл, кладуть на кілька хвилин в окріп і дають стекти воді. Кусочки обкачують у борошні і обсмажують на розігрітій олії, укладають в емальовану посудину, заливають соусом і ставлять у духовку на 30—35 хв. Соус готують з олії, в якій смажились баклажани, посіченого і обсмаженого часнику, дрібно нарізаних без шкірочки і насіння помідорів, борошна, цукру і солі. Подають баклажани холодними.

3 баклажани, 5—6 помідорів, 1/2 склянки олії, 1/4 чайної ложки цукру, 1 ст. ложка пшеничного борошна, 5—6 зубків часнику, сіль на смак.

Печена картопля з сиром. Добре проміті картоплини (по можливості однакового розміру) натирають сіллю, кладуть на сковороду і печуть у духовці до готовності. У печеної гарячої картоплі зрізають вершечки, десертною ложкою виймають більшу частину м'якоті і протирають її. Додають масло, частину тертого сиру, жовтки варених круто яєць, сметану, сіль, перець і все добре перемішують. Цією масою фарширують картоплю, зверху оббризкують розтопленим маслом, посипають тертим сиром і запікають у духовці.

8 картоплин, 4—5 ст. ложок вершкового масла, 50 г твердого сиру, 2 яйця, 4 ст. ложки сметани, сіль, перець на смак.

Сир картопляний. Варену картоплю гарячою пропускають через м'ясорубку, додають сирі жовтки, кисломолочний сир, сіль, кмин. Усе добре перемішують. Підготовлену масу кладуть у вологу полотняну торбинку і на 2 год кладуть під прес, потім нарізають невеликими кусочками. До картопляного сиру можна подавати сметану або вершки. Його можна використовувати як закуску до пива.

500 г картоплі, 400 г кисломолочного сиру, 2 жовтки, 1 ст. ложка кмину, сіль на смак.

Закуска з квасолі і цибулі. Квасолю варять, ріпчасту цибулю нарізають кубиками і пасерують. Усе змішують, додають подрібнені ядра волоських горіхів, потовчений часник, дрібно посічену зелень кропу.

1 склянка вареної квасолі, 1 велика цибулина, 1/2 склянки подрібнених ядер волоських горіхів, сіль на смак, 2—3 ст. ложки олії, зелень кропу.

Огірки, фаршировані оселедцем. Свіжі огірки обчищають, розрізають уздовж навпіл, видаляють насіння. Оселедець, варене яйце, ріпчасту цибулю, м'якоть огірків нарізають дрібними кубиками, змішують, заправляють майонезом, заповнюють цією сумішшю середину огірків, укладають їх на блюдо, посипають тертим вареним яйцем і дрібно нарізаною зеленню петрушки та кропу.

4 огірки, 2 оселедці середніх розмірів, 2 яйця, 2 цибулини, 4 ст.

ложки майонезу, сіль на смак, зелень петрушки і кропу.

Огірочки фаршировані. Яловичину варять і охолоджують. Буженину, варену яловичину і копчену ковбасу нарізають дрібними кубиками. Невеликі мариновані огірочки надрізають з кінців і з одного боку зрізають уздовж огірочка смужку, щоб він не качався. Обережно видаляють насіння. Підготовлені формочки з огірочків наповнюють фаршем із суміші дрібно нарізаних м'ясних продуктів, ошпареного кмину, майонезу, половини варених і дрібно посічених яєць, заправлених сіллю, меленим перцем. Готову страву прикрашають рештою яєць, зеленню петрушки, зеленим горошком.

100 г вареної яловичини, по 50 г копченої ковбаси і буженини, 1/2 чайної ложки кмину, 2 яйця, 4 ст. ложки майонезу, 4 огірочки, 1 ст. ложка консервованого зеленого горошку, сіль, чорний мелений перець на смак, зелень.

Огірки, фаршировані по-литовському. Свіжі огірки розрізають уздовж навпіл, виймають серцевину, подрібнюють її і додають дрібно нарізані варені картоплю, буряки, моркву, підсмажену ріпчасту цибулю. Усе перемішують, заправляють цукром, сіллю, перцем, олією і цією масою фарширують огірки. Подають із сметаною.

400 г огірків, 1 картоплина, 1 морквина, 1 цибулина, 1 маленький буряк, 2 ст. ложки олії, 1/2 чайної ложки цукру, 1/2 склянки сметани, сіль, цукор, чорний мелений перець на смак.

Помідори, фаршировані яйцем і цибулею. Стиглі помідори, видаливши плодоніжки, миють. Зрізають верхню частину, злегка віджимають сік і видаляють насіння. Потім ложкою роблять у помідорах ямки, злегка присолюють і посипають перцем. Варені круто яйця дрібно нарізають і змішують з дрібно нарізаною зеленою цибулею, зрізаними верхніми частинами помідорів і вийнятою з них м'якоттю. Заправляють майонезом або сметаною з соусом «Південний» і перемішують. Цим фаршем наповнюють підготовлені помідори. Перед подаванням посипають дрібно нарізаною зеленню кропу.

4 помідори, 2 яйця, 4—5 шт. зеленої цибулі, 2 ст. ложки майонезу або сметани, 1 чайна ложка соусу «Південний», чорний мелений перець і сіль на смак, зелень кропу.

Помідори, фаршировані овочами. Помідори готують так само, як і в попередній рецептурі. Підготовлені овочі нарізають дрібними кубиками, листки салату — на 3—4 частини. Заправляють майонезом або сметаною із соусом «Південний» і перемішують. Цим фаршем наповнюють помідори. Перед подаванням посипають дрібно нарізаною зеленню кропу, прикрашають листками салату.

4 помідори, 1 свіжий огірок, 2—3 редиски, 2 ст. ложки майонезу або сметани, 1 чайна ложка соусу «Південний», 4 листки зеленого салату, сіль на смак, зелень кропу.

Помідори, фаршировані грибами. Помідори підготовляють так само, як і в попередніх двох рецептурах. Гриби (білі, рижики або грузди) дрібно нарізають і змішують з дрібно нарізаною зеленою цибулею, солять, заправляють сметаною або салатною заправкою і перемішують. Цією масою наповнюють підготовлені помідори. Перед подаванням посипають дрібно нарізаною зеленню.

4 помідори, 100 г солоних або маринованих грибів, 4—5 пер зеленої цибулі, 2 ст. ложки сметани або салатної заправки, сіль на смак, зелень кропу.

Помідори, фаршировані м'ясом криля. Для фаршу м'ясо криля розморожують і змішують з дрібно нарізаними свіжими огірками, вареною картоплею, дрібно посіченим вареним яйцем і заправляють сумішшю майонезу з томатним

соусом. Підготовлені для фаршірування помідори (ложкою видаляють середину помідора) наповнюють фаршем. Перед подаванням солять, посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки і кропу.

4 помідори середніх розмірів, 1 картоплина, 2 огірки, 50 г м'яса криля, 1 яйце, 3 чайні ложки майонезу, 1 чайна ложка томатного соусу промислового виготовлення, сіль на смак, зелень петрушки і кропу.

Помідори, фаршировані зеленню. Середньої стиглості помідори підготовляють для фаршірування. На фарш використовують зелень петрушки і кропу, які дрібно нарізають, додають дрібно посічений часник. Виїмки у помідорах солять, посипають перцем і накладають підготовлений фарш. Зверху поливають сумішшю сметани і майонезу або самим тільки майонезом.

4 помідори, по 2 ст. ложки дрібно нарізаної зелені петрушки і кропу, 1—2 зубки часнику, сіль, чорний мелений перець на смак, по 2 чайні ложки майонезу та сметани або 4 чайні ложки майонезу.

Помідори, фаршировані консервами. Сардини подрібнюють, дрібно січуть яйце, зварене круто, разом із зеленню петрушки або кропу. Усе перемішують. Цим фаршем наповнюють помідори, підготовлені для фаршірування. Перед подаванням посипають дрібно нарізаною зеленню.

4 помідори, 1/2 банки сардин у маслі, 1 яйце, зелень петрушки або кропу.

Помідори, фаршировані ікрою з баклажанів. Помідори підготовляють для фаршірування і заповнюють заглибини баклажанною ікрою промислового або власного виготовлення, прикрашають зеленню, подають у холодному вигляді.

8 помідорів, 1 склянка баклажанної ікри, зелень.

Помідори, фаршировані сиром. Підготовлені для фаршірування помідори наповнюють сумішшю кисломолочного сиру із сметаною, сіллю і перцем, зверху укладають нарізаний великими смужками болгарський перець (без насіння), поливають сметаною і подають на стіл.

4 великих помідори, 2 стручки солодкого перцю (зеленого, червоного, жовтого), по 4 ст. ложки кисломолочного сиру або несолодкої сиркової маси і сметани (2 — для фаршу і 2 — для поливання перед подаванням на стіл), сіль, чорний мелений перець на смак.

Буряки фаршировані. Буряки варять необчищеними до готовності, охолоджують, обчищають, видаляють ложкою середину, заповнюють утворену заглибину фаршем, укладають на змащене маслом деко, посипають зверху тертим сиром, меленими сухарями, оббризкують розтопленим маслом і запікають у духовці (10—15 хв).

Подають із сметаною.

Для приготування фаршу моркву і ріпчасту цибулю нарізають соломкою і пасерують, капусту дрібно січуть (в разі використання квашеної капусти її попередньо промивають і віджимають), додають пасеровані овочі і обсмажують, солять, заправляють меленим перцем.

4 буряки, 1 1/2 морквини, 1 невелика цибулина, 3 ст. ложки мелених сухарів, 4 ст. ложки сметани, 3 1/2 ст. ложки вершкового масла, 1/10 головки капусти, 1 1/2 ст. ложки тертого твердого сиру, сіль, чорний мелений перець на смак.

Чорнослив, фарширований горіхами та часником. Чорнослив миють, заливають теплою водою й залишають на 3—4 год для набухання. Потім воду зливають, плоди розрізають вздовж, видаляють кісточки і в середину кожного чайною ложкою накладають начинку. Для начинки ядра горіхів подрібнюють, з'єднують з товченим часником, заправляють майонезом, добре перемішують.

250—300 г чорносливу, 1 склянка ядер волоських горіхів, 2—3 зубки часнику, 2 ст. ложки майонезу.

Яйця фаршировані «новинка». Варені круто яйця обчищають, розрізають навпіл, виймають жовтки і половинки білків начиняють паштетом з тріски, заправленим сумішшю сметани і майонезу.

Для паштету цибулю пасерують на маслі, філе тріски варять, пропускають через м'ясорубку, додаючи пасеровану ріпчасту цибулю і заправляють майонезом, змішаним із сметаною.

Перед подаванням фаршировані яйця прикрашають жовтками, протертими із сметаною та майонезом, укладають на грінки (скибки білого хліба, підсмажені на маслі), намазані цією сумішшю, і зверху посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки та кропу.

4 яйця, 3—4 цибулини, 3 ст. ложки вершкового масла, 200 г вареної тріски (філе), по 2/5 склянки сметани і майонезу, 150 г хліба, зелень петрушки та кропу.

Яйця фаршировані. Яйця варять круто, обчищають, розрізають, видаляють жовтки, наповнюють половинки білків фаршем, з'єднують їх, укладають на блюдо, збоку кладуть вершкове масло у вигляді кульок, квіток або стружки.

Для фаршу варену курятину пропускають через м'ясорубку, змішують з дрібно посіченими огірками, жовтками, солять, посипають перцем і перемішують.

Для приготування квіток, кульок або стружок з масла його треба добре охолодити, після чого настругати ножем або натерти на тертці з великими отворами. Руки перед натиранням масла слід потримати під краном з холодною водою.

8 яєць, 100 г вареної курятини, 1—2 невеликих огірки, 3 ст. ложки вершкового масла, сіль, чорний мелений перець на смак.

Яйця любительські. У обчищених варених круто яєць зрізають гострий кінець так, щоб можна було частинами видалити жовток, який потім дрібно січуть. Яйце фарширують сумішшю зеленого горошку, зеленої цибулі, свіжого огірка, вареної картоплі, нарізаних дрібними кубиками і заправлених майонезом. Перед подаванням яйця ставлять на тупий кінець у тарілку, зверху накривають кружечками свіжих помідорів і посипають дрібно посіченим жовтком. Навкруги підливають майонез і посипають його дрібно нарізаною зеленню.

4 яйця, 1 ст. ложка консервованого зеленого горошку, 1—2 пера зеленої цибулі, 1 маленький свіжий огірок, 1/2 картоплини, $2^1/_2$ ст. ложки майонезу, сіль на смак, зелень кропу або петрушки.

Яйця, фаршировані шинкою. Яйця варять круто, обчищають і розрізають навпіл, цибулю пасерують до світло-золотистого кольору, свіжі огірки обчищають і дрібно січуть. З яєць виймають жовтки, шинку дрібно нарізають. Усе перемішують і заправляють частиною майонезу. Утвореною масою фарширують половинки білків. Перед подаванням зверху поливають рештою майонезу.

4 яйця, 50 г шинки, 1/2 цибулини, 1/2 ст. ложки вершкового масла, 1 невеликий огірок, 2 ст. ложки майонезу.

Яйця, фаршировані грибами. У обчищеного вареного круто яйця зрізають тупий кінець, чайною ложкою виймають жовток і дрібно січуть його. Ріпчасту цибулю нарізають і обсмажують до золотистого кольору. Сушені гриби миють, замочують, а потім у тій самій воді варять. Зварені гриби січуть і обсмажують. Потім підсмажену цибулю, гриби і яєчний жовток добре перемішують і цим фаршем наповнюють білки, після чого кладуть їх у салатницю і заливають сумішшю з майонезу, сметани та соусу «Південний». Страву прикрашають зеленню.

4 яйця, 4—6 сушених білих грибів, 1 цибулина, 1 ст. ложка вершкового масла, по 1 ст. ложці сметани, майонезу та соусу «Південний», зелень петрушки.

Ікра любительська. Часник товчуть з сіллю, додають попередньо замочений у воді і віджатий хліб, добре перемішують. Потім кладуть потовчені ядра горіхів, додають олію, винний оцет, а в кінці — кисле молоко. Ікру солять, добре перемішують і кладуть на тарілку.

2 головки часнику, 100 г хліба, 1/2 склянки потовчених ядер волоських горіхів, 1—2 ст. ложки олії, 1/2 ст. ложки 3%-ного оцту, 2—3 ст. ложки кислого молока, сіль на смак.

Ікра бурякова. Буряки варять і труть на тертку з дрібними отворами. Ріпчасту цибулю дрібно нарізають і пасерують на олії, додають томат-пасту, перемішують і прогрівають 1—2 хв, потім кладуть буряки, додають оцет, сіль. Усе тушкують протягом 7—10 хв. Подають у холодному вигляді.

По 1 великому буряку і цибулині, 3—4 ст. ложки олії, 2—3 ст. ложки томат-пасти, оцет і сіль на смак.

Ікра з солоних огірків. Очищені огірки дрібно січуть, злегка віджимають сік. Ріпчасту цибулю дрібно нарізають і пасерують на олії. Додають підготовлені огірки і продовжують пасерувати близько 15 хв. Потім кладуть томат-пюре і пасерують ще 5—10 хв, додають перець.

400 г огірків, 1 цибулина, 4 чайні ложки томату-пюре, 2 чайні ложки олії, чорний мелений перець і сіль на смак.

Ікра з баклажанів із смаженою цибулею. Баклажани миють і печуть у духовці, знімають шкірочку і дрібно їх січуть, додають злегка обсмажені на олії ріпчасту цибулю та нарізані помідори, солять, посипають перцем і додають оцет. Усе перемішують і тушкують на слабкому вогні для видалення зайвої вологи.

600 г баклажанів, 4 цибулини, 4 помідори, 4 ст. ложки олії, 1 ст. ложка 3%-ного оцту, сіль, чорний мелений перець на смак.

Заливне «грибочки». Яйця варять круто (10 хв), обчищають зрізають з потовщеного кінця білок і забарвлюють лушпинням з цибулі в коричневий колір. Яйця ставлять зрізом на блюдо, підливають м'ясний бульйон з розчиненим желатином, зрізають загострений кінчик яйця, поливають його з ложки тим самим бульйоном, прикладають зверху пофарбовані «шапинки» і знову поливають. На блюдо навколо грибочків красиво укладають зелень цибулі і скибочки лимона («лісову галявину»), які також заливають напівзастиглим желе. Все ставлять на холод для застигання. Перед подаванням кожний грибочок вирізають кінцем ножа разом з «галявиною». Подають з майонезом і корнішонами.

4 яйця, 1/4 лимона, 2 склянки м'ясного бульйону, 1 1/2 ст. ложки желатину, зелень цибулі та петрушки, 2 ст. ложки майонезу, 1 огірочок (корнішон).

Буженина і шинка заливні. Шинку і буженину нарізають тонкими скибочками, укладають на блюдо прямокутної форми, прикрашають зеленим горошком, зеленню, збоку укладають овочевий гарнір, що складається із суміші нарізаних кубиками огірків та моркви, заливають бульйоном з розчиненим у ньому желатином і ставлять у холодильник на 3—4 год. До страви окремо подають соус з хріну.

По 200 г шинки та буженини, 1 1/2 склянки бульйону, 2/3 ст. ложки желатину, 1/2 склянки консервованого зеленого горошку, 1 варена морквина, 2 солоних огірки, зелень петрушки, 2 ст. ложки соусу з хріну.

Биточки з курятини заливні. М'ясо курки відокремлюють від

кісток, пропускають через м'ясорубку разом із замоченим у молоці черствим хлібом, солять, посипають перцем, добре вимішують і вибивають до утворення пухкої маси, з якої виробляють биточки овально-приплюснутої форми. Смажать на курячому жирі до готовності, охолоджують, заливають підготовленим бульйоном з желатином (бульйон варять з кісток, що залишились) і дають застигнути. Подають з соусом з хріну, змішаним з майонезом у співвідношенні 1 : 2.

1 невелика курка, 50 г білого хліба або булки, 1/3 склянки молока, 2 ст. ложки готового соусу з хріну, 1 ст. ложка курячого жиру, 4 ст. ложки майонезу, сіль, чорний мелений перець на смак; для желе: кістки курки, $2^4/_5$ склянки води, 1 морквина, $1^4/_5$ ст. ложки желатину, 2 ст. ложки соусу з хріну.

Закуска делікатесна. Кусочки вареної свинини кладуть у формочки з фольги або в салатницю, на них кладуть шинковий крем з кондитерського шприца або фунтика, заливають холодним м'ясним бульйоном з розчиненим у ньому желатином і ставлять у холодильник. На застигле желе можна нанести рисунок з шинкового крему.

Для шинкового крему шинку двічі пропускають через м'ясорубку, додають вершкове масло, перемішують, протирають крізь сито і збивають.

200 г вареної свинини; для крему: 200 г шинки, 1/2 ст. ложки вершкового масла; для желе: 2 склянки м'ясного бульйону, $1^1/_2$ ст. ложки желатину, сіль на смак.

Свинина заливна. Варену свинину нарізають упоперек волокон кусками (по 1—2 на порцію). На чисте деко або в лоток наливають тонкий шар (3 мм) холодного бульйону з розчиненим желатином і дають застигнути. На желе кладуть порційні куски свинини на відстані не менш як 2 см один від одного. Кожну порцію прикрашають зеленню петрушки, зеленим горошком, фігурно нарізаною вареною морквою, тоненькими кусочками червоного солодкого стручкового перцю. Овочі злегка заливають тим самим бульйоном і дають йому загуснути. Потім усе заливають бульйоном так, щоб він покривав продукти не більш як на 3—5 мм. Ставлять у холодильник. Перед подаванням розрізають, щоб навколо кусочка м'яса було желе.

Окремо подають соус з хріну з оцтом.

600 г вареної свинини, $1^2/_3$ ст. ложки желатину, 2 ст. ложки консервованого зеленого горошку, по 1 морквині і стручку солодкого перцю, 1/2 склянки соусу з хріну з оцтом, $2^1/_2$ склянки бульйону, зелень петрушки.

М'ясо криля заливне. М'ясо криля розморожують. У рибний бульйон додають попередньо замочений желатин, доводять до кипіння. М'ясо криля акуратно укладають у салатницю, прикрашають зеленню петрушки і заливають підготовленим рибним бульйоном з желатином. Після застигання ставлять у холодильник на 2—3 год.

200 г м'яса криля, 300 г рибного бульйону, 1 чайна ложка желатину, зелень петрушки.

М'ясо по-дністровському. М'якоть яловичини і м'ясо з копченої корейки пропускають два-три рази через м'ясорубку, додають часник, яйце, сметану, сіль, перець, добре перемішують і вибивають. Готовий фарш викладають на вологу полотняну серветку і закручують у вигляді ковбаси (у середину можна покласти варені яйця), кладуть у киплячий бульйон і варять протягом години при дуже слабкому кипінні, потім охолоджують, нарізають на порції і подають з хріном.

По 200 г м'якоті яловичини і корейки, 1 яйце, 1 ст. ложка сметани, 1—2 зубки часнику, сіль, хрін,

чорний мелений перець на смак, 2 яйця для начинки.

Рулет «святковий». Яловичину нарізають куском завтовшки 1,5—2 см і відбивають молотком, солять, посипають перцем. Готують омлет з шинкою і підрум'яненою цибулею. Укладають його шаром на відбиту яловичину, закручують у вигляді рулета, обсмажують, перекладають у каструлю, поливають бульйоном та соком, що виділився під час обсмажування, і ставлять тушити до готовності. Готовий рулет охолоджують і подають з соусом з хріну як закуску або в гарячому вигляді як другу страву з гарніром.

400 г м'якоті яловичини, 4 яйця, 1 цибулина, 100 г шинки, 1 ст. ложка вершкового масла, 1 1/2 ст. ложки молока для омлету, сіль, чорний мелений перець на смак, 2 ст. ложки соусу з хріну.

Рулет мясний з печінкою. М'якоть яловичини ріжуть, як у попередньому випадку, відбивають сікачем або молотком, зверху кладуть шар волової печінки, шар шпику завтовшки 1 см, потім пасеровану моркву, солять, посипають перцем та посіченим часником, закручують у вигляді рулету за допомогою марлі і варять (у марлі) до готовності, кладуть під прес, охолоджують і подають з соусом з хріну.

400 г м'якоті яловичини, по 100 г печінки і шпику, 3 зубки часнику, 1 морквина середніх розмірів, 1 ст. ложка жиру, сіль, чорний мелений перець на смак, 2—4 ст. ложки соусу з хріну.

Рулет «банкетний». Свинину і яловичину ріжуть кусками завтовшки 1,5 см, відбивають, солять, посипають перцем і кладуть один на одного на мокрій марлі, зверху кладуть фарш із суміші пропущеної через м'ясорубку вареної волової печінки, нарізаних кубиками варених волових язиків та дрібно посічених варених круто яєць. Усе закручують у вигляді рулету, перев'язують, кладуть у киплячий підсолений овочевий відвар і варять до готовності на дуже слабкому вогні. Потім кладуть під прес, охолоджують і подають з соусом з хріну.

400 г яловичини, 200 г свинини; для фаршу: 2 яйця, по 100 г волових язиків і печінки; для бульйону: 1 цибулина, 1 корінь петрушки, 1 невелика морквина, 2 лаврових листки, 4 горошини чорного перцю, сіль на смак, 2—4 ст. ложки соусу з хріну.

Рулетики з хріном. Дрібно натертий хрін змішують із сметаною або майонезом, додають цукор-пісок, сіль та оцет. Цією масою намазують скибочки шинки і скручують їх рулетиками. Кожний рулетик обгортають листками салату так, щоб один кінчик залишався вільним. Цим кінчиком рулетики кладуть догори.

500 г шинки, 150 г хріну, 4/5 склянки сметани або майонезу, цукор-пісок, 3 %-ний оцет, сіль на смак, 200—300 г зеленого салату.

Рулет із свинини. Великий кусок нежирної свинини завтовшки 3—4 см злегка відбивають, солять і посипають перцем. На нього рівним шаром укладають дрібно нарізані шпик, моркву, варені круто яйця, часник і скручують рулетом. Перев'язавши ниткою, варять до готовності, потім кладуть під легкий прес для надання форми і охолоджують. Перед подаванням нарізають тонкими скибочками.

400 г свинини, 2 яйця, 100 г шпику, 1 морквина, 2—3 зубки часнику, сіль, чорний мелений перець на смак.

Паштет ароматний. Волову печінку варять з цибулею, коренем петрушки, морквою, лавровим листком, чорним перцем (горошком), зеленню петрушки та кропу в підсоленій воді, потім усе двічі пропускають через м'ясорубку разом із свіжими яблуками. Додають розтерте вершкове масло, сік свіжого огірка і лимона, підсушені

подрібнені ядра волоських горіхів, усе добре вимішують, викладають у салатницю або на блюдо, надають довгастої або овальної форми, прикрашають маслом, зеленню, вареним круто яйцем.

350 г волової печінки, 100 г вершкового масла, 2 цибулини, 1—2 морквини, 1 яйце, 2 яблука, 1 свіжий огірок, 1 лимон, 1/2 склянки ядер волоських горіхів, 4—5 горошин чорного перцю, корінь петрушки, лавровий листок, сіль, зелень петрушки, кропу.

Паштет з рибних консервів. Рибу з консервів у маслі, варені круто яйця та цибулю пропускають через м'ясорубку. Добре перемішавши, укладають гіркою і прикрашають зеленню петрушки та кільцями ріпчастої цибулі.

1 банка рибних консервів, 1 цибулина, 2 яйця, зелень петрушки.

Паштет рибний. Філе тріски смажать на маслі і з пасерованою ріпчастою цибулею пропускають через м'ясорубку, солять і добре перемішують. З маси формують довгастий батончик, укладають його на блюдо для оселедців і перед подаванням прикрашають зеленим горошком та зеленню петрушки.

400 г філе тріски, 4 ст. ложки вершкового масла, 2 цибулини, 2—3 ст. ложки консервованого зеленого горошку, сіль на смак, зелень петрушки.

Паштет «рибальський». Моркву і ріпчасту цибулю подрібнюють і злегка обсмажують на салі. Додають посолені і посипані перцем куски рибного філе без шкіри і кісток. Смажать до готовності і охолоджують. Потім усе тричі пропускають через м'ясорубку з густою решіткою. Додають вершкове масло і вибивають. З паштету формують батон і ставлять на 1—1 1/2 год у холодильник. Подають як холодну закуску або використовують для бутербродів.

650 г риби, по 50 г вершкового масла і шпику, по 1 морквині і цибулині, чорний мелений перець, сіль на смак.

Паштет з оселедця з сиром. Оселедець обчищають і виймають кістки, філе протягом 2—3 год вимочують у молоці, а потім разом з ріпчастою цибулею пропускають через м'ясорубку. Додають протертий кисломолочний сир, мелений перець, потовчені ядра горіхів, розтоплене вершкове масло. Добре вимішують. Укладають у вигляді рибини на блюді для оселедців і прикрашають зеленню.

2 оселедці, 300 г кисломолочного сиру, 1 цибулина, 2 ст. ложки вершкового масла, 8—10 волоських горіхів, 1 склянка молока, чорний мелений перець на смак.

Рулетики з оселедця з грибами. З оселедця роблять філе, а потім злегка відбивають. Ріпчасту цибулю пасерують на олії, додають варені нарізані тонкою соломкою гриби і злегка підсмажують. Посипають меленим перцем і перемішують. На підготовлене філе оселедця кладуть половину норми підсмажених з цибулею грибів і скручують рулетиком. Потім розрізають його навпіл і кладуть на кусочок огірка. Решту обсмаженої цибулі з грибами кладуть на рулетики. Перед подаванням оформляють зеленню петрушки.

2 маленьких оселедці, 2 солоних огірки, 2 цибулини, 2 ст. ложки олії, 6—8 сушених грибів або 10—12 свіжих, зелень петрушки.

Риба фарширована. Рибу обчищають, відрізують голову і, не розрізаючи черевця, видаляють нутрощі. Промивають водою та нарізають порціонними кусками. З кожного куска риби вирізують м'якоть, не пошкоджуючи шкіри. Готують фарш: м'якоть пропускають крізь м'ясорубку разом з цибулею. В цю масу додають замочену в молоці м'якоть білого хліба й знов пропускають крізь м'ясорубку.

Додають масло, яйця, сіль, цукор, мелений чорний перець, подрібнений часник. Фарш добре пе-

ремішують і наповнюють ним куски риби. На дно каструлі кладуть нарізані моркву, корінь петрушки, цибулю, а зверху фаршировані куски риби. Заливають водою так, щоб її рівень був вище рівня риби на 1 см. Варять при слабкому кипінні 1—1,5 ч. Готову рибу разом з овочами обережно викладають на блюдо і поливають бульйоном та посипають дрібно нарізаною зеленню кропу.

400 г риби, 3 цибулини, 2 скибочки черствого білого хліба, 1/4 стакана молока, 1 яйце, 3 ст. ложки вершкового масла, 2 морквини, 1 корінь петрушки, часник, зелень, сіль, цукор, мелений чорний перець на смак.

Закуска овочева. Баклажани нарізають кружечками завтовшки 1 см, солять і залишають на 20—30 хв, щоб стік сік і зникла гіркота. Цибулю нарізають півкільцями, болгарський перець — соломкою, моркву труть на тертці з великими отворами, помідори нарізають кружечками. Усе окремо обсмажують на олії і складають у товстостінну каструлю шарами, чергуючи овочі в такій послідовності: цибуля, баклажани, перець, морква, помідори. Доливають трохи томатного соку, щоб овочі не підгоріли, і тушкують до готовності. Подають у холодному вигляді, посипавши дрібно нарізаною зеленню і дрібно посіченим часником.

500 г баклажанів, 4 великі цибулини, 4—6 стручків болгарського солодкого перцю, 2 морквини, 3—4 великих помідори, 1/2 склянки томатного соку, 3—4 зубки часнику, сіль на смак, зелень петрушки та кропу.

Закуска овочева з яблуками. Необчищений баклажан і солодкий перець нарізають кубиками і обсмажують на олії. Ріпчасту цибулю нарізають півкільцями і пасерують. Усе укладають у глибоку сковороду, сюди ж кладуть нарізані скибочками яблука і помідори, заправляють сіллю, перцем, закривають кришкою і ставлять у духовку на 30 хв. Подають в охолодженому вигляді, прикрасивши зеленню петрушки та кропу.

3 свіжих помідори, 1 баклажан середніх розмірів, 3—4 стручки солодкого перцю, 2 цибулини середніх розмірів, 2 великих яблука, 5 ст. ложок олії, сіль, чорний мелений перець на смак, зелень петрушки та кропу.

Закуска «апетитна». Сирі моркву і буряки у співвідношенні 1 : 1 труть на тертці із середніми отворами, додають тертий часник і заправляють майонезом.

1 буряк середніх розмірів, 2 морквини, 4 зубки часнику, 4 ст. ложки майонезу.

Закуска з маринованого перцю по-югославському. Великі стручки солодкого перцю запікають у духовці, кладуть у миску, солять, закривають кришкою і залишають на ніч. В емальовану каструлю викладають перець рядами, посипаючи тертим хріном, додають лавровий лист. Зверху поливають соком, що виділився, оцтом і посипають дрібно посіченою ріпчастою цибулею, накривають кришкою і залишають так на тиждень. Після цього перець можна використовувати. Перед подаванням з нього видаляють шкірку, поливають олією і посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки та кропу.

1 кг солодкого перцю, по 2 ст. ложки тертого хріну та 3%-ного оцту, 1 цибулина, лавровий лист, 1/2 склянки олії, сіль на смак, зелень петрушки та кропу.

Закуска по-молдавському. Часник і ріпчасту цибулю обчищають, миють, дрібно нарізають і змішують з кисломолочним сиром та бринзою, протертими крізь сито, додають сіль, перець і перемішують.

2 цибулини, 3—4 зубки часнику, 200 г кисломолочного сиру, 100 г бринзи, сіль, чорний мелений перець на смак.

Закуска із сиру. Сир протирають крізь сито, змішують з верш-

ковим маслом, сметаною, добре розтирають, додають потовчений часник, дрібно нарізану зелень кропу, солять, посипають перцем, старанно перемішують. Можна додати твердий сир, який частково труть на тертці, а частково нарізають скибочками. Перед подаванням страви її зверху посипають тертим сиром і прикрашають скибочками сиру.

250 г кисломолочного сиру, 1½ ст. ложки вершкового масла, 1 зубок часнику, чорний мелений перець на кінчику ножа, 2 ст. ложки сметани, 50 г твердого сиру, 1 ст. ложка дрібно нарізаної зелені кропу, сіль на смак.

Закуска любительська. Сир труть на тертці, часник дрібно січуть або розтирають, змішують з сиром, заправляють томатом-пастою, майонезом. Перед подаванням прикрашають зеленню і скибочками вареного круто яйця.

200 г твердого сиру, по 2 ст. ложки томату-пасти і майонезу, 1 маленька головка часнику, 2 яйця, зелень петрушки.

Закуска із сиру сулугуні. Сир нарізають тоненькими кусочками по 3—4 на порцію, панірують у борошні і смажать на маслі. Подають у гарячому вигляді, посипавши нарізаною зеленню.

400 г сиру сулугуні, 1 ст. ложка пшеничного борошна вищого сорту, по 2 ст. ложки вершкового масла і дрібно нарізаної зелені кропу або петрушки.

Чайний сир. Знежирений кисломолочний сир протирають крізь сито; кладуть питну соду і видержують протягом 1 год. Потім додають яйця і розігріте вершкове масло. Підготовлену масу кладуть у каструлю і варять, весь час перемішуючи, протягом 10 хв. Заливають масу у формочки (можна з фольги), охолоджують і подають як холодну закуску.

300 г знежиреного кисломолочного сиру, 1½ яйця, 4 ст. ложки вершкового масла, 1/3 чайної ложки питної соди, сіль на смак.

Закуска по-тираспольському. Підсушені манні крупи тонкою струминою всипають у киплячу підсолену воду і, безперервно перемішуючи, доводять до готовності. Потім додають олію і томат-пюре, старанно перемішують, дають охолонути до температури 50—60 °С і додають філе оселедця, пропущене через м'ясорубку з густою решіткою, добре вимішують і збивають. Подають, оформивши зеленню.

200 г філе оселедця, 3 ст. ложки манних круп, 4 чайні ложки томату-пюре, 1½ ст. ложки олії, зелень петрушки.

Закуска «колечко». Варені круто яйця нарізають кружками і на кожний кладуть філе кільки, згорнуте колечком. Кружки яйця на листках салату укладають на мілку тарілку. Колечки з кільки наповнюють майонезом. Оформляють зеленню і салатом.

Так само можна приготувати оселедець з яйцем, нарізавши філе довгастими кусочками і скрутивши їх колечками.

100 г філе кільок, 4 яйця, 2 ст. ложки майонезу, 5—7 листків зеленого салату.

Закуска домашня. Філе мойви пряного посолу кладуть на нарізані пластинками свіжі огірки, заливають майонезом і на 15—20 хв ставлять у холодильник. Перед подаванням прикрашають скибочками яйця і лимона.

4 мойви, 2 огірки, 1/2 лимона, 1 яйце, 4 ст. ложки майонезу.

Закуска пікантна. М'ясо криля розморожують, твердий сир труть на тертці з дрібними отворами, часник і варені круто яйця дрібно січуть і всі продукти перемішують, заправляють майонезом. Перед подаванням посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

По 200 г м'яса криля і твердого сиру, 4 яйця, 4 зубки часнику,

4 ст. ложки майонезу, зелень петрушки.

Закуска «загадка». Готують заварне тісто. Для цього в посудину з водою кладуть маргарин, сіль і доводять до кипіння. Всипають просіяне борошно і, інтенсивно перемішуючи, варять протягом 1—2 хв (у тісті не повинно бути грудочок). Потім охолоджують до температури 70 °С і, перемішуючи, додають поступово по одному яйця, щоразу добре вимішуючи тісто, щоб воно було однорідним. Підготовлене заварне тісто кладуть у кондитерський мішок і відсаджують з нього на злегка змащене жиром деко кульки діаметром 2—2,5 см на відстані 4—5 см одну від одної (можна викладати тісто чайною ложечкою у вигляді кульок). Випікають вироби протягом 30—35 хв при температурі 180—200 °С. Після остигання їх наповнюють масою з кревсткового масла та дрібно посіченої зелені петрушки. Перед подаванням поливають майонезом і прикрашають журавлиною та зеленню.

1/2 пачки вершкового маргарину, по 1 склянці води і пшеничного борошна вищого сорту, 1/6 чайної ложки солі, 5 яєць, 2 ст. ложки журавлини, 100 г зелені петрушки, 1/2 кг креветкового масла, 1/2 банки майонезу.

Сардини під овочевим маринадом. Підготовлені тушки сардин (без голів) солять, панірують у пшеничному борошні і смажать на олії. Обсмажену рибу укладають у глибоку посудину, заливаючи кожний ряд маринадом.

Для приготування маринаду нарізані моркву і ріпчасту цибулю обсмажують на олії, заливають гарячою водою і кип'ятять протягом кількох хвилин. Потім додають томат-пюре, сіль і цукор і варять протягом 15 хв. За 5 хв до закінчення варіння вливають оцет і додають прянощі.

Подають рибу на блюді, зверху поливши маринадом.

1 кг риби, 4 ст. ложки пшеничного борошна, 1/2 склянки олії; для маринаду: по 2 морквини і цибулини, по 1/4 склянки олії і води, 5 ст. ложок томату-пюре, 5 горошин чорного перцю, 3 гвоздики, лавровий листок, 3%-ний оцет, цукор-пісок, сіль на смак.

Кільки з картоплею. Варять великі обчищені картоплини, охолоджують і нарізають скибочками. На них кладуть підготовлене філе кількох кільок, згорнуте колечками, які наповнюють дрібно нарізаною зеленою цибулею і поливають салатною заправкою.

100 г кільки, 4 картоплини, 8—10 шт. зеленої цибулі, 4 ст. ложки салатної заправки.

Салака з овочами. Філе із салаки нарізають кусочками. Варений буряк обчищають, нарізують кубиками, поливають олією і перемішують. Варені круто яйця обчищають, розрізають навпіл, видаляють жовтки, а білки, заповнені майонезом, укладають на блюдо, зверху кладуть салаку, посипають вареним жовтком, рядом купками укладають нарізані скибочками помідори і кубиками — буряки, а також дрібно нарізану зелену цибулю.

200 г салаки, 2 помідори, 2 яйця, 1—2 ст. ложки майонезу, 1 маленький буряк, 1 ст. ложка олії, 2—3 шт. зеленої цибулі.

Оселедець з цибулею. Підготовлений оселедець нарізають кусочками, викладають в оселедницю, прикрашають свіжими нарізаними овочами, поливають заправкою.

1 оселедець, 1 цибулина, 1/2 склянки салатної заправки, по 1 огірку та помідору, зелень петрушки.

Оселедець по-хмельницькому. Овочі нарізають соломкою або труть на тертці з великими отворами, пасерують майже до готовності на олії, додають томат-пасту і ще пасерують протягом 3—5 хв. Потім вливають рибний бульйон, додають лимонну кислоту або оцет, запашний перець, лавровий

лист, гвоздику, корицю і варять протягом 15—20 хв. Наприкінці варіння додають сіль і цукор.

Оселедець обчищають, виймають кістки, нарізають кусочками, укладають на блюдо для оселедців, заливають готовим маринадом і оформляють зеленню.

300 г оселедців, 2 морквини середніх розмірів, 1 невелика цибулина, 1/2 ст. ложки томату-пасти, 1 ст. ложка олії, 1/2 чайної ложки лимонної кислоти або $^1/_2$ ст. ложки 3%-ного оцту, запашний перець, 3/4 склянки рибного бульйону, лавровий лист, гвоздика, кориця, сіль, цукор на смак.

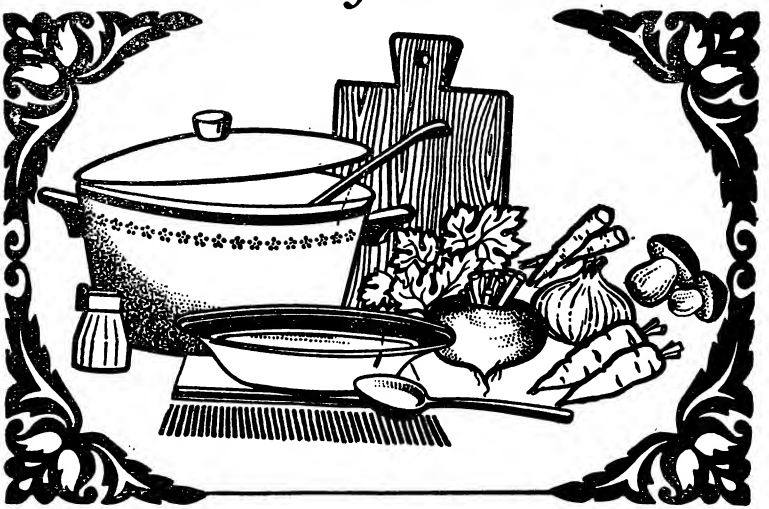
Рибні консерви в желе. На середину салатниці укладають рибу з консервів, прикрашають нарізаною зірочками вареною морквою, журавлиною або калиною, кружечками вареного яйця, гілочками зелені. Усе заливають остиглим бульйоном з желатином, ставлять на холод або лід, дають застигнути. Подають з соусом з хріну та оцтом.

200 г рибних консервів у власному соку, 1 ст. ложка (з верхом) желатину, 1 яйце, 1 морквина, 1 цибулина, 1 чайна ложка ягід журавлини або калини, 2 склянки рибного бульйону, сіль на смак.

Помідори з кільками. Помідори (бажано однакової величини) розрізають навпіл і ложкою виймають м'якоть. На плоску тарілку кладуть листки зеленого салату, а зверху підготовлені помідори. У кожну половинку помідора вливають трохи майонезу, зверху кладуть філе кільки, посипають дрібно посіченими вареними круто яйцями, змішавши їх з дрібно посіченою зеленню петрушки або кропу.

4 великих помідори, 100 г кільки, 4 ст. ложки майонезу, 2 яйця, 8—10 листків зеленого салату, зелень петрушки або кропу.

Супи



БУЛЬЙОНИ

Бульйони для супів варять з харчових кісток, а також харчових кісток і м'ясопродуктів, птиці, кісток та субпродуктів птиці, риби і її харчових відходів.

Кістковий бульйон. Для приготування бульйону харчові кістки подрібнюють, щоб повніше вилучити з них поживні речовини. Хребтові і плоскі кістки розрубують упоперек на частини розміром 5—6 см, суглобові головки трубчастих кісток розрубують на кілька частин, трубки залишають цілими. Кістки заливають холодною водою і варять при слабкому кипінні. У процесі варіння з поверхні бульйону знімають піну і жир. Тривалість варіння бульйону з волових кісток — 3—4 год, свинячих та баранячих — 2—3 год. Більш тривале варіння погіршує смакові і ароматичні якості бульйонів. За 30—40 хв до закінчення варіння в бульйон кладуть корінь петрушки, підпечені рівчасту цибулю та моркву, сіль. Моркву і цибулю розрізають навпіл (великі — вздовж на кілька частин), кладуть зрізом на чисту чавунну сковороду (суху) і підпікають без жиру до утворення світло-коричневої кірочки, не допускаючи підгоряння. Можна також покласти в бульйон черешки зелені петрушки, селери, кропу, обчищені обрізки моркви, цибулі, білих коренів. Готовий бульйон проціджують.

М'ясо-кістковий бульйон. Цей бульйон готують так само, як і кістковий. За 2—3 год до закінчення варіння кладуть великі куски м'яса. Це забезпечує підвищені смакові якості не тільки бульйону,

а й м'яса. Крім того, бульйон буде прозорий.

Бульйон з птиці. Для цього бульйону використовують кістки, субпродукти (серце, шлунок, шию, голову, ніжки, крила, шкуру шиї), цілу тушку птиці. Кістки розрубують на частини, тушку птиці заправляють «кишенькою» і заливають холодною водою, швидко доводять до кипіння, а потім варять до готовності при слабкому кипінні протягом 1—2 год. У процесі варіння обов'язково знімають піну і жир. За 30—40 хв до готовності бульйону в нього кладуть корінь петрушки, підпечені моркву і ріпчасту цибулю, а готовий бульйон проціджують. В разі одночасного використання кісток, субпродуктів і цілої тушки спочатку варять кістки і субпродукти, а тушку кладуть пізніше.

Рибний бульйон. Для бульйону використовують харчові відходи, що утворюються під час обробки свіжої або свіжомороженої риби (голови, кістки, шкіра, плавці). З голів попередньо треба видалити зябра, а з великих — очі. Великі голови і хребти розрубують на частини. Підготовлені харчові відходи заливають холодною водою, доводять до кипіння, знімають піну, кладуть корінь петрушки і ріпчасту цибулю, солять і варять протягом 40—50 хв при слабкому кипінні. Готовий бульйон проціджують. Крім харчових відходів у бульйон додають рибу, передбачену для подавання як першу страву.

Грибний бульйон. Гриби перебирають, старанно миють і заливають холодною водою на 2—4 год (на 50 г сушених грибів — 2 л води). Після цього гриби перекладають в іншу посудину, а настій проціджують, і варять в ньому гриби протягом 1—1½ год без солі. Готові гриби виймають і нарізають, а бульйон солять і дають йому відстоятися, після чого проціджують. Варені гриби кладуть у суп за 10—15 хв до закінчення варіння.

БОРЩІ

Борщ український з м'ясом. Варять м'ясо-кістковий бульйон. Буряки обчищають, миють, нарізають соломкою, оббризкують оцтом, перемішують, кладуть у каструлю, додають жир, зібраний під час варіння бульйону, томат-пюре, цукор і тушкують до готовності, додаючи трохи бульйону або води. Перемиті ріпчасту цибулю, моркву і корінь петрушки нарізають соломкою і пасерують на жирі. Картоплю нарізають скибочками, кладуть у проціджений киплячий бульйон, доводять до кипіння, додають пошатковану капусту і варять протягом 10—15 хв. Потім кладуть тушковані буряки, пасеровані овочі і нарізані свіжі помідори, солодкий перець, спеції, пасероване на маслі і розведене бульйоном та водою борошно. Дають 5 хв покипіти, заправляють потовченим разом із зеленню петрушки і часником салом, доводять до кипіння і дають настоятися протягом 15—20 хв. Перед подаванням у тарілку з борщем кладуть м'ясо, сметану і насипають дрібно нарізаної зелені петрушки та кропу.

Окремо до борщу подають пампушки з часниковим соусом. Для пампушок готують дріжджове тісто (безопарне), формують з нього кульки приблизно по 30 г, укладають їх на змащене олією деко і дають розстоятися. Потім вироби обмазують збитим яйцем і випікають протягом 7—8 хв. Для приготування часникового соусу часник обчищають, дрібно нарізають і розтирають із сіллю, а потім розводять олією і холодною кип'яченою водою.

200 г яловичини з кістками, 200 г свіжої білоголовкової капус-

ти, 2—4 картоплини, 1 буряк, 2 помідори, по 2 ст. ложки кулінарного жиру і томату-пюре, 4 ст. ложки сметани, 1 стручок солодкого перцю, 1 морквина, 1 корінь петрушки, 1 цибулина, 20 г сала, 2/3 ст. ложки 9%-ного оцту, по 1 чайній ложці пшеничного борошна і цукру, 1—2 зубки часнику, по 2 горошини гіркого і запашного перцю, 1 лавровий листок, 2⁴/₅ склянки бульйону, сіль на смак, зелень петрушки та кропу.

На 0,5 кг готових пампушок: 2¹/₂ склянки пшеничного борошна, 10 ст. ложок води, 1 ст. ложка цукру-піску, 10—15 г дріжджів, 2 чайні ложки олії для тіста і 1/2 ст. ложки для змащування дека, сіль на смак; для соусу: 1/2 головки часнику, 1/2 чайної ложки солі, 1/2 склянки холодної кип'яченої води, ¹/₄ склянки олії.

Борщ звичайний. У киплячий бульйон або воду кладуть пошатковану капусту і варять протягом 10—15 хв. Потім додають тушковані буряки, пасеровані овочі і варять до готовності. За 5—10 хв до закінчення варіння солять, додають цукор та спеції. В разі використання квашеної капусти її тушкують і кладуть у борщ разом з буряками. Борщ можна заправити пасерованим борошном, розведеним бульйоном або водою.

По 1 буряку і моркві, 200 г свіжої або квашеної білоголовкової капусти, по 1/2 кореня петрушки та цибулини, по 1 ст. ложці томату-пюре та 3%-ного оцту, 1—2 ст. ложки кулінарного жиру, по 1 чайній ложці цукру-піску та пшеничного борошна, 3¹/₅ склянки бульйону або води, 4 ст. ложки сметани, сіль, спеції на смак.

Борщ київський. Яловичину заливають сумішшю бурякового квасу і води і варять до готовності. Бульйон проціджують, а м'ясо нарізають кусочками. Овочі нарізають соломкою, картоплю — кубиками, квасолю варять окремо. Буряки тушкують з дрібно посіченою баранячою грудинкою, додаючи бульйон. Моркву, корені і 2/3 норми ріпчастої цибулі пасерують з жиром і томатом-пюре. Решту сирої цибулі товчуть із зеленню петрушки та дрібно нарізаним салом. У киплячий бульйон кладуть капусту, картоплю і варять протягом 10 хв. Потім додають тушковані буряки, пасеровані овочі, варену квасолю, нарізані скибочки яблука, потовчене сало, спеції, сіль і варять до готовності. Подають борщ з кусочками баранячої грудинки та сметаною, посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки та кропу.

Буряковий квас готують так. Столові буряки обчищають і миють. Частину буряків (1/5) нарізають скибочками, укладають упереміж з цілими буряками, заливають холодною кип'яченою водою і ставлять у тепле місце для бродіння. Після закінчення бродіння квас ставлять на холод і через 13—15 днів він готовий. В міру використання його доливають кип'яченою водою (4—5 раз), періодично видаляючи з поверхні плісень.

По 150 г яловичини і баранячої грудинки, по 1 буряку і цибулині, 200 г свіжої білоголовкової капусти, 2 картоплини, 2 ст. ложки квасолі, по 1/2 морквини, маленького кореня селери і кореня петрушки, 2 ст. ложки томату-пюре, 2 кислих яблука, 1 склянка бурякового квасу, 2 склянки води, кусочок сала, 1—2 ст. ложки вершкового масла, 4 ст. ложки сметани, перець горошком, сіль, спеції на смак, зелень петрушки та кропу; для бурякового квасу: 400 г буряків і 5 склянок води.

Борщ московський. Бульйон варять, додаючи кістки свинокопченостей. Овочі нарізають соломкою. Буряки окремо тушкують у товстостінній закритій посудині, додаючи жир, томат-пюре, цукор, оцет і невелику кількість бульйону. Пасеровані моркву, корені і ріпчасту цибулю змішують з буряками перед закінченням тушкування. У проціджений киплячий бульйон

кладуть пошатковану капусту і варять протягом 10—15 хв. Потім кладуть буряки з пасерованими овочами і варять до готовності. За 5—10 хв до закінчення варіння у борщ кладуть лавровий листок, перець, цукор, сіль. Перед подаванням у тарілки кладуть кусочки вареної яловичини, попередньо зварені в бульйоні кусочки шинки та сосисок, усе заливають борщем, кладуть сметану і посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки та кропу.

100 г яловичини і окосту з кісткою, 4 сосиски, по 1 буряку, моркві і цибулині, 1/2 кореня петрушки, 150 г свіжої білоголовкової капусти, 1 ст. ложка томату-пюре, 4 ст. ложки сметани, 1¼ чайної ложки цукру-піску, 1 чайна ложка 3%-ного оцту, 3⅕ склянки бульйону або води, пучок зелені петрушки і селери, 1—2 ст. ложки кулінарного жиру, сіль на смак, 2 ст. ложки нарізаної зелені.

Борщ сибірський. Борщ варять, як зазначено в рецептурі для борщу звичайного (див. стор. 61), додавши картоплю. Капусту нарізають квадратними кусочками, решту овочів — скибочками. Окремо варять квасолю і кладуть її в борщ за 5—10 хв до його готовності. Фрикадельки припускають окремо в бульйоні і кладуть у борщ перед подаванням. Бульйон, що залишився від фрикадельок, використовують для борщу. Перед подаванням у тарілку з борщем кладуть фрикадельки, сметану і дрібно нарізану зелень. Борщ можна подавати з кусочком вареної шинки. У цьому випадку фрикадельок кладуть удвоє менше. Часник, розтертий із сіллю, додають одночасно із спеціями.

Для фрикадельок м'ясо пропускають 2—3 рази через м'ясорубку разом із сирою ріпчастою цибулею. У фарш додають білок яйця, сіль, мелений перець, холодну воду і добре перемішують. Фрикадельки формують у вигляді маленьких горішків і припускають у бульйоні до готовності.

1 буряк, 100 г свіжої білоголовкової капусти, 3⅕ склянки бульйону або води, 1—2 картоплини, 2 ст. ложки квасолі, по 1 цибулині і моркві, 2—3 зубки часнику, 1 ст. ложка томату-пюре, 1/2 ст. ложки кулінарного жиру, 1¼ чайної ложки цукру, 1 чайна ложка 3%-ного оцту, 4 ст. ложки сметани, сіль, спеції на смак, зелень петрушки та кропу; для фрикаделько к: 200 г яловичини, 1/2 цибулини, 4 чайні ложки води, білок яйця, сіль на смак.

Борщ літній. Корені, кабачки, ріпчасту цибулю і моркву нарізають скибочками, картоплю — брусочками, а черешки бурякової гички розрізають на частини, які варять. Квасолю варять окремо, моркву і цибулю пасерують з жиром. У киплячий бульйон закладають пасеровані овочі, листя гички, картоплю і варять до готовності. За 10 хв до закінчення варіння у борщ кладуть кабачки і нарізані скибочками свіжі помідори, варені черешки гички і квасолю, додають спеції, оцет. У тарілку з борщем кладуть сметану, а зверху посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки та кропу.

2—3 молодих буряки з гичкою, 3—4 картоплини, по 1 моркві і цибулині, 1/2 кореня петрушки, 1 великий свіжий помідор, 1 маленький кабачок, 1½ ст. ложки маргарину, 1 чайна ложка 3%-ного оцту, 2 ст. ложки квасолі, 4 ст. ложки сметани, 3 склянки бульйону або води, сіль, спеції на смак, зелень петрушки та кропу.

Борщ волинський. Варять м'ясокістковий бульйон, проціджують, а м'ясо нарізають кусочками. Обчищені буряки варять до напівготовності (щоб зберегти їх колір, додають лимонну кислоту) і нарізають соломкою. У киплячий бульйон кладуть пошинковану капусту і підготовлені буряки. Через 5—10 хв додають попередньо обчищені нарізані соломкою і пасеровані на вершковому маслі або жирі моркву, корінь петрушки та

ріпчасту цибулю, нарізані кубиками і підсмажені з жиром, а потім протерті крізь сито свіжі помідори, лавровий листок, запашний перець і варять до готовності. Подають борщ з кусочком м'яса, сметаною і дрібно нарізаною зеленню петрушки.

250 г м'яса, 400 г свіжої білоголовкової капусти, 1 буряк, 2 свіжих помідори, по 1/2 моркви і кореня петрушки, 2 ст. ложки вершкового масла або жиру, 4 ст. ложки сметани, 1 цибулина, 3 1/5 склянки води, запашний перець, лавровий листок, сіль на смак, 1/4 чайної ложки лимонної кислоти, зелень петрушки.

Борщ по-донському. Картоплю нарізають кубиками, овочі — соломкою. На дно горщика кладуть кусочок вареного м'яса, заливають гарячим бульйоном, доводять до кипіння, кладуть картоплю, варять протягом 10 хв, а потім додають овочі, злегка пасеровану ріпчасту цибулю і томат-пасту. Накривають кришкою, ставлять у духовку, за 5—10 хв до готовності заливають збитою сумішшю сметани з яйцем і заліплюють прісним тістом. Горщик ставлять у духовку для запікання. Перед подаванням борщ посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки або кропу.

150 г яловичини, 300 г свіжої білоголовкової капусти, по 1 моркві і цибулині, 3—4 картоплини, 2 чайні ложки томату-пасти, 1—2 ст. ложки смальцю, 2 яйця, 3 ст. ложки сметани, 3 склянки бульйону, сіль, спеції на смак, зелень петрушки; для тіста: 1 яйце, 1/5 склянки води, 1/2 склянки пшеничного борошна, сіль на смак.

Борщ російський. Нарізані соломкою буряки пасерують на розігрітому жирі, потім додають томат-пюре, цукор, оцет, м'ясний бульйон, щоб буряки були тільки покриті, і тушкують до готовності. У бульйон кладуть нарізану свіжу капусту, пасеровані на жирі корені, цибулю та моркву, лавровий лист, перець і варять майже до готовності капусти, потім додають пасероване пшеничне борошно, розведене бульйоном, тушковані буряки і варять ще 5—10 хв. Перед подаванням у тарілку з борщем кладуть сметану, а зверху посипають подрібненою зеленню петрушки та кропу.

3 1/5 склянки м'ясного бульйону, 1 буряк, 150 г свіжої білоголовкової капусти, по 1 моркві і кореню петрушки, 1/2 цибулини, по 1 чайній ложці пшеничного борошна і 3%-ного оцту, по 1 ст. ложці жиру і томату-пюре, 4 ст. ложки сметани, перець, лавровий листок, цукор і сіль на смак, зелень петрушки та кропу, перець горошком.

Борщ полтавський з галушками. Буряки нарізають скибочками, додають оцет, жир, цукор, томат-пюре і тушкують до готовності, додавши невелику кількість бульйону. Моркву і корінь петрушки нарізають скибочками, цибулю — кубиками і пасерують усе з жиром. Борщ готують на бульйоні з птиці. У киплячий бульйон кладуть нарізану кубиками картоплю, доводять до кипіння, потім кладуть нарізану квадратиками капусту і варять протягом 10—15 хв. Після цього додають тушковані буряки, пасеровані овочі, спеції і варять до готовності. Готовий борщ перед подаванням заправляють салом, розтертим з ріпчастою цибулею. Подають борщ з куском гуски або курки, кладуть галушки, сметану і посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки або кропу.

Для приготування галушок у киплячу підсолену воду всипають третину просіяного борошна, добре вимішують і охолоджують. Потім додають яйця, решту борошна і замішують некруте тісто, після чого його кладуть столовою ложкою в киплячу підсолену воду і варять до готовності.

1 буряк, 100 г свіжої білоголовкової капусти, 2—3 картоплини, по 1/2 моркви і кореня петрушки, 1 цибулина, кусочок сала-шпику, 1 чайна ложка кулінарного жиру,

1 ст. ложка томату-пюре, 3/4 чайної ложки цукру-піску, 1 чайна ложка 3%-ного оцту, 2⁴/₅ склянки бульйону; для галушок: 2²/₅ ст. ложки пшеничного борошна, 1/5 яйця, 5 ст. ложок бульйону або води, сіль, спеції на смак, зелень петрушки або кропу.

Борщ білоруський. Варять бульйон з кісток від окосту і м'яса. Моркву, корінь петрушки і ріпчасту цибулю нарізають соломкою і пасерують на жирі, додають томат-пюре і пасерують ще протягом 5—10 хв. Буряк миють і варять до готовності нечищеним (можна варити буряк протягом 40 хв, а потім покласти його під текучу холодну воду і тримати там, поки він стане м'яким). Варений буряк обчищають і нарізають соломкою. Обчищену картоплю нарізають скибочками, кладуть у киплячий бульйон і варять протягом 3—5 хв. Потім додають нарізаний буряк, пасеровані корені та цибулю і продовжують варити 7—10 хв, солять, додають цукор, оцет, перець, лавровий лист і дають закипіти. Перед подаванням у тарілку з борщем кладуть кусочок м'яса, нарізану варену сосиску, сметану, а зверху посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки та кропу.

По 200 г яловичини, та кісток від окосту, 2 сосиски, 1 буряк, 3—4 картоплини, по 1 морквині та цибулині, 1/2 кореня петрушки, 1 ст. ложка томату-пюре, 1 ст. ложка смальцю, 4 ст. ложки сметани, 1/2 чайної ложки цукру-піску, 1/2 ст. ложки 9%-ного оцту, 3¹/₅ склянки води, сіль, перець на смак, лавровий листок, зелень петрушки та кропу.

Борщ флотський. Варять свинокопченості у кістковому бульйоні. Буряк обчищають, кладуть у киплячу воду, додають оцет для збереження кольору і варять до готовності. Корені, моркву нарізають скибочками, цибулю і томат-пюре пасерують. Капусту нарізають квадратиками із стороною 2—3 см, картоплю — кубиками. У процідженій киплячий бульйон кладуть капусту, коли він знову закипить, додають картоплю і варять протягом 10—15 хв, потім пасеровані корені, а за 5—7 хв до закінчення варіння — спеції, варені буряки, нарізані скибочками, пасеровані корені, цукор і оцет. Відвар від буряків проціджують і вливають у борщ. Подають його з кусочком свинокопченостей, із сметаною і дрібно нарізаною зеленню петрушки та кропу.

Окремо можна подати крупник або гречану розсипчасту кашу.

200 г бекону копченого або грудинки копченої, 1 буряк, 100 г свіжої білоголовкової капусти, 2—3 картоплини, 1 морквина, 1 корінь петрушки, 1 цибулина, 2 ст. ложки томату-пюре, 1¹/₂ ст. ложки смальцю, 1¹/₄ чайної ложки цукру-піску, 1 чайна ложка 3%-ного оцту, 3¹/₅ склянки бульйону, спеції, сіль на смак, зелень петрушки та кропу.

Борщ селянський. Овочі нарізають соломкою, картоплю — кубиками. Буряки тушкують з томатом-пюре, квасом та жиром, знятим з бульйону. Корені і ріпчасту цибулю (2/3 від норми) пасерують з жиром. Окремо варять квасолю. У киплячий бульйон кладуть капусту, після закипання — картоплю і варять протягом 10—15 хв. Після цього у борщ кладуть варену квасолю з відваром, тушковані буряки, пасеровані овочі, лавровий лист, перець, сіль. За 3—5 хв до закінчення варіння у борщ кладуть нарізані скибочками свіжі яблука та розтерте з рештою цибулі сало і варять до готовності. Перед подаванням у борщ кладуть кусочок вареної баранини, сметану і дрібно нарізану зелень петрушки.

Для приготування квасу-сирівцю черствий житній хліб, нарізаний скибками, підсушують у духовці, 2/3 борошна, передбаченого рецептурою, заварюють разом з хлібними сухарями окропом, посудину накривають тонкою тканиною і залишають на добу. Решту борошна розводять теплою кип'яченою водою, додають дріжджі і також за-

лишають на добу для бродіння. Одержану опару через добу вливають у підготовлену суміш сухарів, борошна і води, добре перемішують і розводять кип'яченою водою. Через 2—3 дні квас готовий. Зберігають його у прохолодному місці.

250 г баранини, 1 буряк, 250 г свіжої білоголовкової капусти, 2—3 картоплини, 1 ст. ложка квасолі, 1 свіже яблуко, 1 морквина, 1 корінь петрушки, 1 цибулина, 2 ст. ложки вершкового масла, 20 г сала-шпику, 5—6 чайних ложок томату-пюре, 1 склянка квасу-сирівцю, 2—3 склянки води, 4 ст. ложки сметани, сіль, перець на смак, лавровий листок, зелень петрушки; для квасу: на 5 л виходу — 1 кг житніх сухарів, 200 г житнього борошна, 20 г дріжджів, 7,5 л води.

Борщ по-комі. Яловичину нарізають по 2—3 куски на порцію, кладуть у горщик, заливають холодною водою так, щоб м'ясо було покрите нею, потім кладуть попередньо промите пшоно, нарізані тоненькими дрібненькими скибочками буряки, моркву та картоплю і варять до готовності. Перед закінченням варіння додають кефір та спеції. Борщ подають у тій самій посудині, в якій його варили. Перед подаванням посипають посіченою ріпчастою цибулею і додають сметану.

3—4 картоплини, по 1 буряку, цибулині і маленькій морквині, $1^1/_4$ ст. ложки пшона, 4 ст. ложки сметани, 3/5 склянки кефіру або кислого молока, 200 г яловичини, сіль, спеції на смак.

Борщ з чорносливом і грибами. Борщ готують як звичайно (див. рецептуру «Борщ звичайний» на стор. 61). Сушені гриби заливають водою і залишають у ній на 10—15 хв, потім промивають кілька разів, міняючи воду. Старанно промиті гриби заливають холодною водою (на 50 г грибів $1^2/_5$ склянки води), залишають на 3—4 год для набухання, після чого варять у тій самій воді до готовності. Відвар проціджують, гриби промивають, нарізають соломкою і додають разом з відваром у борщ за 10—15 хв до готовності. Підготовлений чорнослив (промитий і замочений) варять окремо до готовності, відвар додають у борщ. Варений чорнослив і сметану кладуть у тарілки з борщем перед подаванням на стіл.

4—6 шт. чорносливу, 3—4 сушених гриби, 1 буряк, 150 г свіжої білоголовкової капусти, по 1 морквині та цибулині, 1/2 кореня петрушки, по 1 ст. ложці томату-пюре та маргарину, 1/3 ст. ложки цукрупіску, 3 склянки бульйону або води, 1 чайна ложка 3%-ного оцту, сіль, спеції на смак.

Борщ чернігівський. Варять м'ясо-кістковий бульйон. М'ясо нарізають на порції, а бульйон проціджують. Буряки обчищають, миють, нарізають соломкою і тушкують, додавши томат-пюре. Корінь петрушки, моркву і ріпчасту цибулю, нарізані соломкою, пасерують на вершковому маслі. Квасолю варять окремо до готовності. Картоплю обчищають, миють і нарізають скибочками. У киплячий бульйон кладуть нарізану соломкою капусту, а коли бульйон знову закипить, додають картоплю і варять протягом 15—20 хв. Потім додають квасолю з відваром, обсмажені нарізані скибочками кабачки, свіжі кислі яблука, помідори, тушковані буряки, пасеровані моркву, петрушку та ріпчасту цибулю, лавровий лист, запашний перець і варять 5—10 хв. Подають борщ з кусочком м'яса, сметаною і дрібно нарізаною зеленню петрушки.

250 г м'яса, 150 г свіжої білоголовкової капусти, 2—3 картоплини, по 1 буряку та кабачку середніх розмірів, 1/4 склянки квасолі, по 2 свіжих помідори та яблука, по 2 ст. ложки томату-пюре та сметани, 3 ст. ложки вершкового масла, 1 корінь петрушки, 1 морквина, 1 цибулина, $3^1/_5$ склянки води, за-

пашний перець, лавровий листок, сіль на смак, зелень петрушки.

Борщ з кропивою. Перебрану і промиту молоду кропиву ошпарюють в окропі протягом 2—3 хв, відкидають на друшляк, обдають холодною водою, нарізають і припускають під кришкою до готовності, після чого протирають. Окремо нарізані кубиками моркву, корені та ріпчасту цибулю пасерують з жиром і томатом-пюре. У киплячий грибний бульйон або овочевий відвар кладуть кропиву, картоплю, нарізану скибочками, і рис. Варять протягом 5—10 хв, додають пасеровані корені, лавровий листок, перець, гвоздику, сіль. За 5 хв до готовності кладуть нарізаний щавель. Окремо варять круто яйця. Борщ подають з яйцем, сметаною і дрібно нарізаною зеленню кропу.

По 200 г кропиви та щавлю, 2 чайні ложки рису, по 1/2 моркви та цибулини, 1/2 кореня петрушки, 1 ст. ложка томату-пюре, 3—4 картоплини, 1 ст. ложка столового маргарину, 1 яйце, 4 ст. ложки сметани, 3 1/5 склянки грибного бульйону, 3—4 гвоздики, лавровий лист, сіль, перець на смак, зелень кропу.

Борщ грибний. Буряки нарізають соломкою, кладуть у посудину, додають жир, оцет, грибний бульйон, накривають кришкою і тушкують протягом 1—1,5 год. За 15 хв до закінчення тушкування кладуть пасеровані з томатом-пюре овочі (нарізані соломкою моркву, ріпчасту цибулю, корінь петрушки), потім додають цукор і перемішують. У киплячий грибний бульйон кладуть свіжу капусту, нарізану соломкою, варять 3—5 хв, додають тушковані овочі, варені гриби, нарізані соломкою, спеції, сіль, пасероване борошно і доводять до готовності. Перед подаванням у борщ кладуть сметану і посипають подрібненою зеленню петрушки та кропу.

8—10 сушених білих грибів, 1 буряк, 300 г білоголовкової капусти, 1 морквина, 1/2 кореня петрушки, 1—2 цибулини, 2 ст. ложки томату-пюре, 1 чайна ложка пшеничного борошна, 1 1/2 ложки кулінарного жиру, 1 чайна ложка цукру-піску, 4 ст. ложки сметани, 4 чайні ложки 9%-ного оцту, 3 1/5 склянки грибного бульйону, перець горошком, лавровий листок, сіль на смак, зелень петрушки та кропу.

Борщ з кальмарами. Обчищені буряки, моркву, корінь петрушки миють, нарізають соломкою. Так само нарізають сало. Усе перекладають у глибоку сковороду, додають оцет і томат-пюре, закривають кришкою і тушкують на малому вогні до м'якості. У підсоленій киплячій воді варять оброблені кальмари протягом 3—5 хв (якщо варити довше, м'ясо кальмарів буде дуже жорстке), потім їх нарізають соломкою і обсмажують з дрібно нарізаною ріпчастою цибулею та салом. У киплячу воду кладуть пошатковану свіжу капусту і варять до напівготовності, додають нарізану брусочками картоплю і варять майже до її готовності. Після цього кладуть решту овочів і кальмари, дають закипіти, додають цукор, часник, розтертий з сіллю, і після закипання знімають з вогню. Перед подаванням у тарілку з борщем кладуть сметану і посипають подрібненою зеленню петрушки.

200 г кальмарів, 200 г свіжої білоголовкової капусти, по 2 буряки і 2 картоплини, по 1 морквині та цибулині, 1 корінь петрушки, 1—2 ст. ложки томату-пюре, 20—30 г сала, 4 ст. ложки сметани, 3 1/5 склянки води, 1 ст. ложка 3 %-ного оцту, цукор-пісок, сіль, часник на смак, зелень петрушки.

Борщ з кислого молока із свіжою зеленню. Бурякову гичку миють, листки нарізають соломкою, а черешки — дрібними кубиками. Моркву і буряки обчищають, миють і нарізають дрібними кубиками, а корінь петрушки або селери — соломкою. Підготовлені овочі (крім листя гички) тушкують з невеликою кількістю води та олії до

м'якості, потім додають нарізане листя гички і тушкують ще 5—7 хв. Після цього солять, охолоджують і заливають сумішшю кислого молока та кип'яченої води. Подають у холодному вигляді з посіченою зеленню.

300 г молодих буряків з гичкою, 1 корінь петрушки або селери, 1 морквина, 1 цибулина, 2 ст. ложки олії, по $1\frac{1}{5}$ склянки кислого молока та води, зелень кропу або петрушки, сіль на смак.

Борщець з молоком. Ріпчасту цибулю, корінь петрушки, моркву нарізають і тушкують, додавши вершкового масла, протягом 10—12 хв. Потім додають нарізану соломкою капусту, перемішують і тушкують до готовності овочів. Окремо тушкують нарізаний буряк. Воду змішують з молоком, доводять до кипіння, солять і заливають сумішшю всі підготовлені овочі. Суп доводять до кипіння. Можна додати лимонний сік.

1 середнього розміру буряк, 100 г білоголовкової капусти, по 1 цибулині та морквині, 1 корінь петрушки, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки масла, $1\frac{3}{5}$ склянки молока, $1\frac{1}{5}$ склянки води, лимонний сік, сіль на смак.

ЩІ

Щі із свіжої капусти з грибами. У киплячий бульйон або воду кладуть пошинковану капусту, доводять до кипіння, додають картоплю, пасеровані нарізані соломкою моркву, корінь петрушки та ріпчасту цибулю і варять до готовності. За 10 хв до закінчення варіння додають нарізані свіжі гриби, лавровий листок, перець і сіль. Потім щі заправляють пасерованим борошном, розведеним бульйоном або водою. Подають щі із сметаною.

По 150 г свіжої білоголовкової капусти та свіжих грибів, 3—4 картоплини, 1 чайна ложка пшеничного борошна, 1 ст. ложка вершкового маргарину, 1/2 кореня петрушки, по 1 цибулині та морквині, 3 склянки грибного бульйону або води, 4 ст. ложки сметани, перець, лавровий листок, сіль на смак.

Щі з квашеної капусти з грибами. Щі готують на грибному бульйоні. Капусту нарізають тонкою соломкою (великі куски). Якщо вона дуже кисла, її промивають у холодній воді і віджимають. Підготовлену капусту кладуть у каструлю, додають томат-пюре, жир і невелику кількість бульйону, щоб капуста не підгоріла. Каструлю закривають кришкою і тушкують протягом 1,5—2,5 год спочатку на сильному вогні, а коли капуста прогріється, вогонь зменшують. Час від часу капусту перемішують. Нарізані соломкою ріпчасту цибулю, моркву та корені пасерують з жиром і додають їх у капусту за 10—15 хв до закінчення тушкування. Борошно пасерують з жиром. У киплячий підсолений бульйон закладають тушковану капусту разом з овочами і варять до готовності, заправляють пасерованим борошном, попередньо розведеним водою або бульйоном, кладуть нарізані варені гриби і кип'ятять 2—3 хв. Перед подаванням у тарілку з щами кладуть сметану і посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки. Можна окремо подавати кулеб'яку з гречаною кашею та цибулею або гречану кашу. Щі можна готувати і без томату-пюре.

8—10 сушених грибів, 350 г квашеної капусти, по 1 морквині та цибулині, 1/2 кореня петрушки, 5 чайних ложок томату-пюре, $1\frac{1}{4}$ чайної ложки пшеничного борошна, 1 ст. ложка кулінарного жиру, 4 ст. ложки сметани, $3\frac{1}{5}$ склянки бульйону або води, спеції, сіль на смак, зелень петрушки та кропу.

Щі по-уральському з перловими крупами. Щі готують на м'ясокістковому бульйоні. Крупи пере-

бирають, миють кілька разів, міняючи воду, потім всипають у киплячу підсолену воду і варять до напівготовності, відвар зливають, а крупи промивають. Підготовлені крупи закладають у киплячий бульйон, доводять до кипіння, кладуть підготовлену, як у попередній рецептурі, квашену тушковану капусту. Через 15—20 хв додають пасеровані ріпчасту цибулю та корені і варять до готовності. За 10—15 хв до готовності додають спеції, розтертий з сіллю часник. Подають щі із сметаною, посипавши дрібно нарізаною зеленню петрушки.

1 ст. ложка перлових круп, 300 г квашеної капусти, по 1 морквині та цибулині, 1/2 кореня петрушки, 5 чайних ложок томату-пюре, 2—3 зубки часнику, 1 ст. ложка кулінарного жиру, 4 ст. ложки сметани, $3^2/_5$ склянки бульйону або води, сіль, спеції на смак, зелень петрушки.

Щі з щавлю. Моркву і корінь петрушки нарізають дрібними кубиками, ріпчасту цибулю — дрібно, усе пасерують на маслі, додають борошно і ще пасерують протягом 3—5 хв. Щавель перебирають, старанно миють, заливають невеликою кількістю води і припускають під кришкою протягом 10 хв. Потім відкидають на друшляк і протирають. Протертий щавель змішують з пасерованими овочами, заливають м'ясним бульйоном, розмішують і варять протягом 15—20 хв. Перед подаванням щі заправляють льєзоном. Для цього сирі жовтки розмішують, поступово додаючи кип'ячене і охолоджене до температури 60—70 °С молоко або вершки. Суміш прогрівають на слабкому вогні на водяній бані (каструлю менших розмірів ставлять у більшу каструлю з водою) до загусання, не доводячи до кипіння; потім льєзон проціджують. Перед подаванням у щі кладуть яйце, зварене круто або «в мішечок», сметану і посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки та кропу.

По 1 морквині, цибулині та кореню петрушки, 1 ст. ложка маргарину вершкового, 2 яйця, $2^4/_5$ склянки бульйону або води, 2 ст. ложки сметани, 1 чайна ложка пшеничного борошна, 300 г щавлю, сіль на смак, зелень петрушки та кропу; для льєзону: 1/2 яйця, 3/5 склянки молока або вершків.

Щі з кропиви. Перебрану вимиту кропиву занурюють на 2—3 хв в окріп, відкидають на сито, обливають холодною водою і, коли вона стіче, нарізають і тушкують з жиром протягом 10—15 хв. Корені і моркву нарізають кубиками, ріпчасту цибулю дрібно січуть і все разом пасерують на жирі. За 2—3 хв до закінчення пасерування додають дрібно нарізану зелену цибулю. У киплячий бульйон кладуть кропиву, пасеровану цибулю і корені, варять протягом 20—25 хв. За 10 хв до готовності додають білий соус, нарізаний свіжий щавель, сіль, лавровий листок, гвоздику. В разі відсутності свіжого щавлю заміняють його консервованим. Для смаку щі з кропиви можна заправити лимонною кислотою або соком лимона. Перед подаванням у тарілку кладуть 1/2 вареного круто яйця, наливають щі, додають сметану і зелень. До щів з кропиви можна подавати ватрушки з сиром.

200 г кропиви, 100 г щавлю, 1—2 морквини, 1/2 кореня петрушки, 1 цибулина, 4—5 зелених цибулин, 5 чайних ложок пшеничного борошна, 1 ст. ложка маргарину, 2 яйця, 4 ст. ложки сметани, 3 склянки води, 2—3 гвоздики, 2 ст. ложки подрібненої зелені петрушки, сіль, спеції на смак.

Щі із свіжої капусти з морським гребінцем. Морожене м'ясо морського гребінця кладуть у каструлю з водою і залишають при кімнатній температурі на 2—3 год, після чого добре промивають у холодній воді. Підготовлений в такий спосіб морський гребінець кладуть у киплячу підсолену воду,

додають перець, моркву, корінь петрушки або селери і варять 10 хв. Варене м'ясо морського гребінця нарізають невеликими кусками. Моркву, ріпчасту цибулю нарізають брусочками і обсмажують на жирі, додають томат-пасту і продовжують обсмажувати. Свіжу білоголовкову капусту нарізають квадратиками, картоплю — скибочками. У киплячий бульйон, що залишився від морського гребінця, кладуть капусту і доводять до кипіння, після чого додають картоплю, обсмажені корені, цибулю і варять до готовності. За 5 хв до закінчення варіння щі солять. Перед подаванням у тарілку кладуть кусочки вареного морського гребінця і дрібно нарізану зелень петрушки або кропу та сметану.

По 150 г морського гребінця та свіжої білоголовкової капусти, 3—4 картоплини, по 1 моркві та цибулині, 1 корінь петрушки або селери, 1 ст. ложка томату-пасти, 2 ст. ложки топленого масла або маргарину, 4 ст. ложки сметани, 3 склянки води, сіль, перець горошком на смак, зелень петрушки або кропу.

Щі морські. Свинину нарізають кубиками і злегка обсмажують, додають варену морську капусту, моркву, ріпчасту цибулю, нарізані соломкою, і продовжують обсмажувати протягом 5—10 хв. У готовий бульйон кладуть обсмажені продукти, сіль, спеції і варять протягом 10—15 хв. Перед подаванням у тарілку кладуть сметану і дрібно нарізану зелену цибулю.

100—150 г свинини, 150 г вареної морської капусти, 2 морквини, 1 цибулина, 1 ст. ложка жиру. 4 ст. ложки сметани, 4—5 зелених цибулин, 3 склянки бульйону, сіль, лавровий лист, перець горошком на смак.

Щі зелені з кальмарами. Щавель і шпинат перебирають, миють і дрібно нарізають. Корінь петрушки та ріпчасту цибулю нарізають соломкою і пасерують на жирі. За 2—3 хв до закінчення пасерування додають нарізану зелену цибулю. У киплячу воду кладуть картоплю, нарізану брусочками, і варять протягом 10 хв, після чого кладуть нарізане соломкою філе кальмара, подрібнені щавель та шпинат, пасеровані овочі і варять 5 хв. Перед закінченням варіння додають білий соус, лавровий лист, сіль. Подають із сметаною, посипавши посіченим вареним яйцем та дрібно нарізаною зеленню петрушки та кропу.

200 г філе кальмара, по 100 г щавлю та шпинату, 2—3 картоплини, 4—5 зелених цибулин, 1 ріпчаста цибулина, 1 корінь петрушки, 1—2 ст. ложки маргарину, 2—3 ст. ложки сметани, 1—2 яйця, 3 склянки води, 2—3 ст. ложки білого соусу, лавровий лист, сіль на смак, зелень петрушки та кропу.

Щі з консервованою рибою. Квашену капусту кладуть у посудину, додають томат-пасту, жир, цукор і тушкують під кришкою, зрідка доливаючи окріп, поки капуста не стане м'якою. Нарізані моркву, корінь петрушки та ріпчасту цибулю пасерують. Потім у киплячу підсолену воду кладуть підготовлені капусту, пасеровані овочі, додають спеції та юшку з консервів і варять до готовності. У тарілку кладуть прогрітий у бульйоні кусок риби, наливають щі, додають сметану і дрібно посічену зелень петрушки.

1 банка натуральних рибних консервів, 250 г квашеної капусти, 1 морквина, 1 корінь петрушки, 1 цибулина, 2½ ст. ложки томату-пасти, 2 ст. ложки вершкового масла або маргарину, 2/5 склянки сметани, 3 склянки води, лавровий лист, чорний перець горошком, сіль на смак, зелень петрушки.

РОЗСОЛЬНИКИ

Розсольник з нирками. З нирок знімають плівку; щоб позбутися специфічного запаху, їх розрізають на 2—3 частини і вимочують протягом 2—3 год, двічі міняючи воду. Потім миють, заливають холодною

водою і дають закипіти. Воду зливають, нирки миють, знову заливають холодною водою і варять 1—1,5 год. Обчищені корені та ріпчасту цибулю нарізають соломкою, злегка пасерують на жирі, перекладають у каструлю з нирками, додають обчищені і нарізані скибочками солоні огірки, нарізану брусочками картоплю, лавровий лист, перець, і варять майже до готовності, додають нарізаний щавель і варять до готовності. Щоб надати розсольнику гострішого смаку, перед закінченням варіння в нього додають проціджений розсіл з огірків і сіль. Перед подаванням у тарілку кладуть нарізані скибочками нирки, заливають розсольником, додають сметану і посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

500 г волових нирок, 1½ л води, 2 солоних огірки, по 1 кореню петрушки та селери, 1 цибулина, 100 г щавлю, 5—6 картоплин, 2 ст. ложки жиру, 4 ст. ложки сметани, лавровий лист, розсіл від огірків, чорний перець горошком, сіль на смак, зелень петрушки.

Розсольник південнобузький. Корені нарізають соломкою, цибулю тонко нарізають і пасерують на жирі. Картоплю ріжуть скибочками або брусочками, огірки обчищають, видаляють насіння і нарізають ромбиками. Квасолю і нирки (див. попередню рецептуру) варять окремо. У бульйон кладуть картоплю і варять майже до готовності, потім додають огірки, варені нирки, нарізані соломкою, знову доводять до кипіння, додають пасеровані корені та цибулю, варену квасолю, спеції і дають закипіти. Перед подаванням розсольник заправляють сумішшю молока або вершків і яєчних жовтків, посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки або кропу.

500 г нирок, 1—2 цибулини, 300 г солоних огірків, 2 ст. ложки столового маргарину, 8 чайних ложок молока, 4 склянки кісткового бульйону, 1 яйце, 1/2 склянки квасолі, 1 морквина, 1 корінь петрушки, 4—5 картоплин, сіль, лавровий лист, чорний перець горошком на смак, зелень петрушки або кропу.

Розсольник по-домашньому. З м'яса варять бульйон. Солоні огірки обчищають, розрізають уздовж, видаляють зерна і нарізають соломкою (молоді огірки не обчищають і насіння не видаляють). Моркву, корінь петрушки та селери, ріпчасту цибулю нарізають соломкою і пасерують на маслі. Капусту миють і нарізають тонкою соломкою. У киплячий бульйон кладуть почищену і нарізану скибочками картоплю, варять протягом 5—7 хв і кладуть капусту. Давши закипіти, додають пасеровані корені, підготовлені огірки, сіль, перець, лавровий лист та огірковий розсіл (проціджений) і варять на малому вогні 10 хв. Заправляють розсольник жовтком, збитим із сметаною. Перед подаванням посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки та кропу.

300 г м'яса, 2 солоних огірки, 4—5 картоплин, 2 цибулини, по 1/2 кореня петрушки та селери, 1/2 морквини, 150 г капусти, 4 ст. ложки вершкового масла, 4 ст. ложки сметани, 1 яйце, 1 л води, розсіл від огірків, лавровий лист, сіль, чорний перець горошком на смак, зелень петрушки та кропу.

Розсольник з сушеними грибами. Солоні огірки, обчищені від шкірочки та зерен і нарізані соломкою, припускають у грибному бульйоні. Корені петрушки та селери і ріпчасту цибулю нарізають соломкою і пасерують. Картоплю ріжуть скибочками, зварені гриби — соломкою. У киплячий грибний бульйон кладуть картоплю, а коли він знову закипить, закладають пасеровані овочі, варені гриби і варять 10—15 хв, потім додають припущені солоні огірки, перець горошком, лавровий лист, сіль (можна долити розсолу від огірків) і доводять до готовності. Потім кладуть нарізані листки шпинату або щавлю і нагрівають до кипіння. Розсольник можна за-

правити пасерованим борошном. Перед подаванням у тарілки кладуть сметану і посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки або кропу.

7—8 сушених грибів, 6—8 картоплин, 1 корінь петрушки, 1/2 кореня селери, 2 цибулини, 2—3 солоних огірки, 100 г щавлю або шпинату, 2 ст. ложки жиру, 4 ст. ложки сметани, 4 склянки грибного бульйону, сіль, спеції на смак, зелень петрушки або кропу, 1 чайна ложка борошна.

Розсольник з консервованою ставридою. Перлові крупи перебирають, добре миють і варять до готовності. Нарізані соломкою ріпчасту цибулю, моркву та корінь петрушки злегка пасерують, додають нарізані ромбиками огірки і все прогрівають протягом 5—7 хв. У киплячу трохи підсолену воду кладуть обчищену картоплю, нарізану кубиками, і варять до готовності. Потім кладуть рибу з консервів, зварені крупи, пасеровані продукти, перець, лавровий лист і варять ще 2—3 хв. Перед подаванням посипають нарізаною зеленню петрушки.

1,5 л води, 1 банка консервів «Ставрида», 2 картоплини, 1½ ст. ложки перлових круп, 1 морквина, 1 солоний огірок, 1 маленька цибулина, 1/2 кореня петрушки, 2 ст. ложки кулінарного жиру, перець чорний горошком, лавровий лист, сіль на смак, зелень петрушки.

Розсольник з морським гребінцем. Морський гребінець варять протягом 10 хв у киплячій підсоленій воді, додавши перець та корені. Варене м'ясо морського гребінця нарізають кусочками. Картоплю, корені, ріпчасту цибулю нарізають брусочками і пасерують на жирі. Огірки миють, обчищають, розрізають уздовж, видаляють насіння, а потім нарізають скибочками. У киплячий бульйон від морського гребінця кладуть картоплю, а коли закипить,— пасеровані корені та цибулю. За 5—10 хв до кінця варіння у розсольник кладуть спеції та огірки. Для гостроти можна додати трохи попередньо прокип'яченого розсолу від огірків. Перед подаванням у розсольник кладуть сметану і посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

300 г морського гребінця, 5 картоплин, 1 цибулина, 1 корінь петрушки, 2 солоних огірки, 2 ст. ложки топленого масла або маргарину, 4 чайні ложки сметани, 4 склянки води, лавровий лист, чорний перець горошком, сіль на смак, зелень петрушки та кропу.

Розсольник рибний по-південнобузькому. Для розсольника можна використати рибний або грибний бульйони. Картоплю обчищають, нарізають кубиками. Підготовлену свіжу капусту нарізають квадратиками, солоні огірки обчищають, нарізають кубиками і припускають. Варені гриби дрібно січуть (відвар використовують), рибу варять. У киплячий бульйон кладуть картоплю, дають 5—7 хв покипіти, додають капусту, дають закипіти, потім додають припущені огірки, гриби, пасеровані моркву, цибулю і томат-пасту, солять, додають спеції і дають закипіти. Перед подаванням у тарілку кладуть кусочок риби і посипають дрібно нарізаною зеленню.

300 г філе риби, 4—5 картоплин, 200 г свіжої білоголовкової капусти, 2—3 солоних огірки, 10—12 сушених грибів, 1 цибулина, 1 морквина, 1½ ст. ложки жиру, 4 склянки рибного або грибного бульйону, 4 чайні ложки томату-пюре, сіль, лавровий лист, чорний перець горошком на смак, зелень петрушки.

Розсольник з морською рибою. Підготовлену рибу розбирають. З голови (без зябер), кісток та луски варять бульйон. Перлові крупи кілька разів промивають гарячою водою і варять до готовності. Картоплю нарізають скибочками, корінь петрушки — кусочками, моркву й цибулю — соломкою і все злегка пасерують. У проці-

джений киплячий бульйон додають овочі і варять протягом 10—15 хв. Потім кладуть попередньо обчищені і нарізані ромбиками огірки, прянощі, варені крупи, кусочки філе і варять до готовності риби. Перед подаванням посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

1 л води, 400 г риби, 3 картоплини, 2½ ст. ложки перлових круп, 1 морквина, 1 солоний огірок, 1/2 цибулини, 1/2 кореня петрушки, 3 ст. ложки жиру, запашний і чорний перець горошком, лавровий лист, сіль на смак, зелень петрушки.

СУПИ КАРТОПЛЯНІ, З ОВОЧАМИ, КРУПАМИ, БОБОВИМИ, МАКАРОННИМИ ВИРОБАМИ

Суп картопляний з кукурудзяними крупами. У киплячий підсолений бульйон всипають кукурудзяні крупи і варять протягом 2 год. Щоб прискорити варіння, крупи краще з вечора замочити в холодній воді. За 15 хв до закінчення варіння в бульйон кладуть нарізану кубиками картоплю, а за 5 хв — пасеровані ріпчасту цибулю, моркву, корінь петрушки. Перед подаванням у суп кладуть дрібно нарізану зелень петрушки та кропу.

3—4 картоплини, 3—4 ст. ложки кукурудзяних круп, 1 морквина, 1 корінь петрушки, 1 цибулина, 1 ст. ложка жиру, 4 склянки бульйону, сіль на смак, зелень петрушки та кропу.

Суп картопляний з щавлем. Моркву та корінь петрушки нарізають кубиками, ріпчасту цибулю — дрібно, усе пасерують на маргарині. Картоплю нарізають кубиками, а щавель (без грубих черешків) — на 2—3 частини. У киплячу воду або бульйон кладуть пасеровані овочі, а коли бульйон знову закипить, додають картоплю і варять протягом 15—20 хв. За 5 хв до закінчення варіння кладуть щавель і солять. Перед подаванням у суп кладуть сметану і посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки та кропу.

8 невеликих картоплин, 250 г щавлю, по 1 маленькій морквині і цибулині, 1 корінь петрушки, 3⅕ склянки води, 1 ст. ложка столового маргарину, 4 ст. ложки сметани, зелень петрушки та кропу.

Суп картопляний з фрикадельками. Готовий рибний бульон проціджують, кладуть у нього нарізану кубиками картоплю, а за 5 хв до готовності — нарізані соломкою і пасеровані цибулю та моркву. Перед подаванням у тарілку з супом кладуть готові фрикадельки, посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

Для приготування фрикадельок пасту «Океан» розморожують, додають потерту на тертці з дрібними отворами цибулю, сіль, мелений перець, змішують з яйцем і пропущеною через м'ясорубку рибою. Масу добре вибивають і формують фрикадельки, які варять у рибному бульйоні до готовності.

4—6 картоплин, 1 морквина, 1 цибулина, 1 корінь петрушки, 2 ст. ложки олії, 100 г пасти «Океан», 200 г свіжої риби, 3⅕ склянки води, 1/2 яйця, чорний мелений перець, сіль на смак, зелень петрушки.

Суп польовий. Пшоно промивають кілька разів теплою водою, а потім ошпарюють окропом. Сало нарізають кубиками, обсмажують і на смальці, що витопився, пасерують ріпчасту цибулю, нарізану дрібними кубиками. У киплячий підсолений бульйон кладуть підготовлене пшоно, а через 5—10 хв додають нарізану кубиками картоплю, пасеровану цибулю з салом і продовжують варити. За 5—10 хв до закінчення варіння кладуть

спеції. Перед подаванням посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки та кропу.

3 склянки бульйону, 50 г сала, 4—6 картоплин, 2 ст. ложки пшона, 2 цибулини, сіль, лавровий лист, чорний перець горошком на смак, зелень петрушки та кропу.

Суп сумський з вушками. У курячий бульйон кладуть нарізану скибочками картоплю, варять до напівготовності, додають пасеровані овочі та вушка і варять до готовності. Перед подаванням посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки та кропу.

Для вушок тісто (як для вареників) тонко розкачують, нарізають на квадрати 3×3 см, кладуть на них фарш з тертого плавленого сиру, подрібненого вареного яйця та вершкового масла. Зліплюють протилежні ріжки квадратів і підготовлені вушка кладуть у бульйон.

3 1/5 склянки курячого бульйону, 3—4 картоплини, 1/2 морквини, 1/2 кореня петрушки, 1/2 цибулини, 1 ст. ложка вершкового масла, зелень петрушки та кропу, сіль на смак; для вушок: 5 ст. ложок пшеничного борошна, 1/5 склянки молока, 1/2 яйця, 1/2 чайної ложки цукру-піску, сіль на кінчику ножа; для фаршу: 100 г плавленого сиру, 1/2 яйця, 1/4 ст. ложки вершкового масла.

Суп вегетаріанський з цибулею-пореєм. Білу частину цибулі-порею нарізають і злегка пасерують з маслом, картоплю нарізають кружечками. Все кладуть у киплячу підсолену воду і варять при слабкому кипінні до готовності. Окремо підсушують грінки з хліба, нарізаного маленькими квадратиками. Перед подаванням у тарілку з супом кладуть сметану і дрібно нарізаний кріп, окремо подають підсушені грінки.

Суп можна приготувати з молоком. Для цього пасеровану цибулю і картоплю кладуть у гаряче молоко, розведене на половину водою, і варять при слабкому кипінні до готовності. Перед подаванням у суп кладуть дрібно нарізаний кріп.

200 г цибулі-порею, 4—5 картоплин, 1 ст. ложка вершкового масла, 3 1/5 склянки води, 150 г пшеничного хліба, 4 ст. ложки сметани, сіль на смак, зелень кропу.

Суп із свіжих огірків (польська кухня). Огірки обчищають, нарізають дрібними кубиками і припускають у невеликій кількості підсоленої води. У проціджений бульйон кладуть припущені огірки і заправляють суп борошняною пасеровкою, розведеною холодним бульйоном. Окремо варять галушки (щипані) і перед подаванням на стіл кладуть у тарілки з супом (див. розділ «Борошняні вироби»), додають сметану і нарізану зелень петрушки.

3 склянки бульйону, 2—3 свіжих огірки, 5 ст. ложок галушок, 1/2 чайної ложки пшеничного борошна, 4 ст. ложки сметани, 1 ст. ложка вершкового масла, сіль на смак, зелень петрушки.

Суп овочевий з кукурудзою та помідорами. У киплячий підсолений бульйон кладуть нарізану брусочками картоплю, дають закипіти і додають дрібно нашатковану свіжу капусту, після чого варять до напівготовності. Потім кладуть варені зерна кукурудзи, пасеровані ріпчасту цибулю та моркву, корінь петрушки, нарізані скибочками помідори. Варять до готовності всіх овочів. Перед подаванням посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки та кропу.

200 г свіжої білоголовкової капусти, 4—6 картоплин, 2 морквини, 1 корінь петрушки, 1 цибулина, 500 г кукурудзи в качанах, 4 помідори, 1 1/2 ст. ложки маргарину, 1 ст. ложка дрібно нарізаної зелені петрушки та кропу, 4 склянки бульйону, сіль на смак.

Суп селянський. Свіжу капусту нарізають квадратиками і кладуть у киплячий бульйон. Коли він знову закипить, додають картоплю,

нарізану кубиками, підсмажені на маргарині моркву, корінь петрушки та ріпчасту цибулю, а за 5 хв до закінчення варіння — спеції і нарізані свіжі помідори. Перед подаванням у суп кладуть сметану і посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки та кропу.

300 г свіжої білоголовкової капусти, 4 невеликі картоплини, по 1 маленькій морквині та цибулині, 1 корінь петрушки, 2 помідори, 1/2 ст. ложки маргарину, по 2 ст. ложки сметани та дрібно нарізаної зелені петрушки та кропу, 4 склянки бульйону, лавровий лист, чорний перець горошком, сіль на смак.

Суп «здоров'я». У м'ясний прозорий бульйон кладуть нарізану товстими скибочками картоплю (замість картоплі можна покласти нашатковану соломкою капусту). Коли картопля (капуста) зварюється до напівготовності, вливають гаряче молоко, солять, а коли суп закипить, у нього кладуть нарізану кільцями ріпчасту цибулю і готову домашню локшину. Як тільки локшина підніметься на поверхню, суп готовий. У тарілку з супом кладуть розтоплене вершкове масло. Окремо можна подати суху потовчену м'яту.

По 2 1/2 склянки бульйону та молока, 4 картоплини або 300 г свіжої білоголовкової капусти, 100 г домашньої локшини, 1 цибулина, 2 ст. ложки вершкового масла, сіль на смак.

Суп овочевий з галушками з печінки. Моркву, кольрабі, частину ріпчастої цибулі нарізають кубиками і пасерують на смальці, потім кладуть їх у киплячу підсолену воду, дають закипіти і додають галушки.

Для галушок печінку обчищають від плівок, нарізають кусочками, додають ріпчасту цибулю і все пропускають через м'ясорубку з дрібною решіткою. Потім додають яйця, манні крупи, сухарі, пшеничне борошно, сіль, мелений перець, добре вимішують, викладають чайною ложкою у киплячий суп, доводять до кипіння і варять 3—5 хв. В кінці варіння додають зелений горошок, дрібно нарізану зелень петрушки.

100 г кольрабі, 1 велика морквина, 4 склянки води, 2 невеликі цибулини, 1/2 склянки консервованого зеленого горошку, сіль, чорний мелений перець на смак, зелень петрушки; для галушок: 200 г волової печінки, 1 1/2 яйця, по 1 ст. ложці пшеничного борошна та манних крупів, 2 ст. ложки паніровочних сухарів.

Суп з бараниною. З баранини варять бульйон, кладуть у нього нарізану брусочками картоплю та зелений горошок, заправляють пасерованими цибулею і томатом. Перед закінченням варіння додають потовчений часник. Подають, посипавши дрібно нарізаною зеленню петрушки та кропу.

400 г баранини, 1 л води, 4—5 картоплин, 1 1/2 склянки консервованого зеленого горошку, 2 ст. ложки топленого масла, 1 цибулина, 4 чайні ложки томату-пюре, сіль, часник на смак, зелень петрушки та кропу.

Суп з індиком. М'ясо індика кладуть у холодну підсолену воду і варять до готовності при слабкому кипінні. Цибулю та моркву нарізають тонкою соломкою і пасерують на вершковому маргарині, додають до них нарізані кружечками свіжі помідори і ще трохи пасерують. М'ясо виймають з бульйону, а в нього кладуть пасеровані овочі і варять 1—2 хв. З борошна, молока та яйця, посоливши, роблять рідке тісто і смажать млинчики, які потім нарізають як локшину. Перед подаванням у тарілку кладуть локшину з млинчиків, кусочок м'яса індика і заливають бульйоном, посипають дрібно нарізаною зеленню.

400 г м'яса індика, 1 л води, по 1 великій цибулині та моркві, 1 помідор середніх розмірів, 1 ст. ложка вершкового маргарину; для млинчиків: 1 яйце,

1/5 склянки молока, 4 ст. ложки борошна; сіль, лавровий лист, чорний перець горошком на смак, зелень петрушки та кропу.

Суп з сосисками. Моркву, корінь селери нарізають дрібними кубиками і пасерують на смальці, додають так само нарізану картоплю і злегка обсмажують. Усе кладуть у бульйон, додають лавровий лист, перець і нарізані кусочками сосиски або сардельки, доводять до готовності. Перед подаванням посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

По 1 моркві та цибулині, 1 корінь селери, 3—4 картоплини, 1 1/2 ст. ложки смальцю, 1 л м'ясного бульйону, 200 г сосисок або сардельок, перець горошком, лавровий лист, сіль на смак, зелень петрушки.

Суп по-королівському. Курча солять, обсмажують, м'ясо відокремлюють від кісток, кладуть у бульйон і варять на слабкому вогні протягом 15—20 хв. Після цього м'ясо виймають, пропускають через м'ясорубку разом з мигдалем і замоченим у бульйоні білим хлібом, додають кілька ложок бульйону. М'ясо протирають крізь сито в каструлю з бульйоном і підігрівають. Перед подаванням у тарілку кладуть скибку обсмаженого на вершковому маслі білого хліба.

1 курча, 1 ст. ложка вершкового масла або маргарину, 1 л бульйону, 4—5 ядер мигдалю, 100 г білого хліба, сіль на смак.

Суп любительський. Курку розрубують на кусочки, солять і обсмажують у каструлі з товстим дном, додають півсклянки води, потім тушкують протягом 20 хв, додають цибулю, моркву, нарізану соломкою, через 5 хв — пасеровану на вершковому маслі томат-пасту, тушкують до готовності, додають бульйон або воду, доводять до кипіння, солять і закладають нарізану кубиками картоплю. Окремо варять квасолю. Готують тісто для галушок.

Чайною ложкою беруть маленькі кусочки тіста і кладуть їх у киплячий суп. Варять 2—3 хв, додають квасолю з відваром і потовчений часник. Перед подаванням посипають дрібно нарізаною зеленню.

500 г курятини, 4—5 картоплин, 2 невеликі цибулини, 4 ст. ложки квасолі, по 1 невеликій моркві і головці часнику, 2 ст. ложки томату-пасти, 2 1/2 ст. ложки вершкового масла, 1 л води, сіль, лавровий лист, чорний перець горошком на смак, зелень кропу та петрушки; для галушок: 1 склянка (з верхом) пшеничного борошна, 2 яйця, сіль.

Суп з омлетом. До яєць додають молоко, сіль, перемішують і ставлять у духовку — готують омлет. Моркву і корінь селери, нарізані соломкою, злегка пасерують. Готовий омлет нарізають соломкою. М'ясо курки варять з овочами. У готовий бульйон додають лимонну кислоту, пасеровані овочі, зелений горошок, нарізаний омлет і дають прокипіти. Перед подаванням посипають дрібно нарізаною зеленню.

400 г курятини, 1/4 склянки консервованого зеленого горошку, 1 корінь селери, 4 склянки води, 2 невеликі моркви, 3 яйця, 3 ст. ложки молока, 2 ст. ложки вершкового масла, на кінчику ножа лимонної кислоти, сіль на смак, зелень петрушки.

Суп харчо з грибами. Сухі білі гриби промивають, замочують у воді на 3—4 год, а потім крупно нарізають. Варять у тій самій воді, в якій їх замочували, потім додають попередньо перебраний і промитий рис, пасеровані дрібно нарізану ріпчасту цибулю і томат-пюре і варять до готовності. У кінці варіння додають потовчений часник та кислі сливи. Перед подаванням у тарілку кладуть дрібно нарізану зелень кропу та петрушки.

8—10 сухих грибів, 4 зубки часнику, 2 цибулини, 4 склянки води,

6 чайних ложок томату-пюре, 2 ст. ложки вершкового масла, 5 ст. ложок рису, 10—12 слив, червоний мелений перець, сіль на смак, зелень петрушки та кропу.

Суп із свіжих грибів з кабачками та помідорами. Підготовлені свіжі гриби, нарізані кубиками із стороною 1—1,5 см, заливають невеликою кількістю холодної води, додають жир і припускають у закритій посудині до готовності. У киплячу підсолену воду кладуть нарізану кубиками картоплю, а коли вода знову закипить, кладуть пасеровані нарізані соломкою моркву, корінь петрушки та селери, а також нарізаний кубиками сирий кабачок, потім — припущені гриби. Коли все провариться, додають свіжі помідори, нарізані скибочками. Перед подаванням у тарілку з супом кладуть сметану і посипають нарізаною зеленню петрушки, кропу та зеленої цибулі.

200 г свіжих грибів, 3 картоплини, 1 маленький кабачок, 2—3 свіжих помідори, 1 морквина, по 1 кореню петрушки та селери (маленькому), 4—5 зелених цибулин, 2 ст. ложки жиру, 3 1/5 склянки води, 4 ст. ложки сметани, зелень петрушки та кропу, сіль на смак.

Суп-юшка з рубців з грибами. Сушені гриби миють, заливають холодною водою на 10—15 хв, знову старанно миють, заливають свіжою холодною водою, видержують в ній 3—4 год, воду проціджують і в ній варять гриби. Оброблені рубці добре промивають і варять у підсоленій воді. За 10—15 хв до готовності кладуть спеції. Процідженні бульйони від грибів та рубців зливають разом, кладуть нарізану брусочками картоплю, варять протягом 7—10 хв, додають варені нарізані соломкою гриби, пасеровані моркву й цибулю і варять до готовності. Наприкінці варіння кладуть спеції. Перед подаванням юшку посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

400 г оброблених рубців, 4 картоплини, 1 велика морквина, 2—3 маленькі цибулини, 1 ст. ложка вершкового масла, 30 г сушених грибів, 1 л води, сіль, лавровий лист, чорний перець горошком на смак, зелень петрушки.

Суп з цвітної капусти з креветками. Заморожені креветки розморожують на повітрі або у воді, промивають і кладуть у підсолену киплячу воду (на 1 л води близько 1 1/2 ст. ложки солі) і варять з моменту закипання 3—4 хв. Моркву, корінь петрушки та цибулю нарізають на дрібні кусочки і все злегка пасерують. Підготовлені овочі кладуть у киплячу підсолену воду і варять протягом 3—5 хв, після чого додають промиту і розібрану на окремі суцвіття цвітну капусту і варять до готовності. Перед подаванням у тарілку з супом кладуть варене м'ясо креветок, нарізану зелень петрушки та кропу, сметану.

300 г креветок, 1 морквина, 1 корінь петрушки, 2 цибулини, 4 склянки води, 500 г цвітної капусти, 4 ст. ложки сметани, 2 ст. ложки вершкового масла, сіль на смак, зелень петрушки та кропу.

Суп з галушками та креветками. Креветки розморожують і варять, як і в попередній рецептурі. М'ясо креветок нарізають дрібними кусочками. Корені ріжуть брусочками, цибулю дрібно нарізають і все разом пасерують на жирі. У киплячу підсолену воду кладуть пасеровані овочі, цибулю, спеції і варять протягом 7—10 хв, потім сюди ж чайною ложкою опускають галушки і варять доки вони не спливуть. Перед подаванням у тарілку з супом кладуть м'ясо креветок і дрібно нарізану зелень петрушки або кропу.

Для приготування заварних галушок у каструлю з водою кладуть масло, сіль і ставлять на невеликий вогонь. Коли вода закипить, всипають попередньо просіяне борошно і варять, перемішуючи, протягом кількох хвилин. Тісто знімають з вогню, дають

охолонути, додають сирі яйця і добре вимішують.

300 г креветок, 1 морквина, 1 корінь петрушки, 2 цибулини, 4 склянки води, 1—2 ст. ложки вершкового масла, сіль, лавровий лист, чорний перець горошком на смак, зелень кропу або петрушки; для галушок: 1/2 склянки пшеничного борошна, 1 ст. ложка вершкового масла, 1 яйце, 3/4 склянки води.

Суп овочевий з м'ясом криля. У киплячу воду кладуть підготовлену квасолю і варять до напівготовності. Потім додають нарізані кубиками капусту і картоплю і варять до готовності. Заправляють суп пасерованими овочами. За 15 хв до закінчення варіння додають м'ясо криля.

200 г свіжої білоголовкової капусти, 5 склянок води, 4—6 картоплин, по 1 морквині і цибулині, 1 ст. ложка маргарину, 2 ст. ложки квасолі, 100 г м'яса криля, сіль на смак.

Суп грибний з кальмарами. Сушені гриби миють, замочують на 3—4 год і варять у тій самій воді до готовності. Грибний бульйон проціджують, а гриби промивають, щоб видалити пісок. У підсолений бульйон кладуть картоплю, нарізану скибочками, і варять до готовності, потім додають обчищене від плівки і нарізане соломкою м'ясо кальмара та варені гриби, нарізані так само. Борошно пасерують на олії і обережно змішують з невеликою кількістю бульйону, суміш варять 3—5 хв і нею заправляють суп. Перед подаванням його посипають подрібненою зеленню петрушки.

250 г філе кальмара, 5 картоплин, 8—10 сушених грибів, 1 ст. ложка олії або маргарину, 1 1/2 чайної ложки пшеничного борошна, 5 склянок води, сіль на смак, зелень петрушки.

Суп по-ворошиловградському. М'ясо курки відокремлюють від кісток. З кісток варять бульйон, додають сіль, лавровий лист, чорний перець горошком, м'ясо пропускають через м'ясорубку разом з ріпчастою цибулею, солять, посипають меленим перцем, додають старанно промитий рис, сирі яйця і перемішують. З готового фаршу роблять невеликі фрикадельки і припускають у куриному бульйоні. Перед подаванням у бульйон кладуть готові фрикадельки, посипають подрібненою зеленню петрушки та кропу.

500 г м'яса курки, 1 цибулина, 2 1/2 ст. ложки рису, 2 яйця, 3 1/5 склянки бульйону, сіль, чорний мелений і горошком перець, лавровий лист на смак, зелень петрушки та кропу.

Суп по-молдавському. У бульйон з курки закладають послідовно картоплю, нарізану кубиками, капусту, пасеровані цибулю та моркву і гриби, нарізані соломкою. Наприкінці варіння суп солять, кладуть в нього спеції, лимонну кислоту і заправляють льєзоном. Для льєзону яйця виливають у посудину з товстим дном і добре збивають, додають сметану і, перемішуючи, прогрівають до загусання. Перед подаванням посипають посіченою зеленню петрушки та кропу.

500 г курятини, 200 г свіжої білоголовкової капусти, 4—6 картоплин, 200 г свіжих печериць, по 2 морквини та цибулини, 1 ст. ложка вершкового маргарину, 2 ст. ложки сметани, 1 яйце, 2/5 лимона або 1/6 чайної ложки лимонної кислоти, 4 склянки бульйону з курки, сіль, лавровий лист, чорний перець горошком на смак, зелень петрушки та кропу.

Суп по-севастопольському. У киплячий бульйон з курки кладуть промитий рис і варять до напівготовності (перед тим як покласти в бульйон, рис на 2—3 хв опускають у киплячу воду), додають пасеровані цибулю та моркву і варять до готовності. Наприкінці додають лимонну кислоту і заправляють яйцем, розведеним у

бульйоні. Перед подаванням у суп кладуть куряче м'ясо, сметану та дрібно нарізану зелень петрушки та кропу.

1 морквина, 1 маленька цибулина, 1 яйце, 4 чайні ложки рису, 1 ст. ложка вершкового масла, 1 л бульйону з курки, половина вареної курятини, лимонна кислота на кінчику ножа, сіль на смак, зелень петрушки та кропу.

Суп по-житомирському. М'ясо нарізають з кістками по 4 кусочки на порцію, солять і обсмажують. Овочі нарізають кубиками і пасерують на жирі разом з томатом-пастою. У киплячий підсолений бульйон закладають обсмажене м'ясо, варять протягом 15—20 хв, після чого кладуть картоплю, нарізану кубиками, варять майже до готовності, додають пасеровані овочі і заправляють кмином та перцем.

400—500 г свинини, 4—6 картоплин, по 2 морквини та цибулини середніх розмірів, по 2 ст. ложки смальцю та томату-пасти, 4 склянки бульйону або води, чорний перець горошком, сіль, кмин на смак.

Суп сахалінський. Морожену морську капусту після розморожування в холодній воді промивають, заливають холодною водою, швидко нагріваючи, доводять до кипіння і варять протягом 15—20 хв. Після цього відвар зливають, капусту знову заливають теплою водою (температура 50 °С) і після закипання варять ще 15—20 хв. Відвар зливають, капусту втретє заливають теплою водою і варять, після чого відвар знову зливають. Трикратне варіння морської капусти значно поліпшує її смак, запах і колір.

Свинину нарізають тонкими брусочками і обсмажують, додають шатковану варену морську капусту, нарізані соломкою моркву та ріпчасту цибулю і обсмажують протягом 5—10 хв. У кістковий бульйон кладуть нарізану брусочками картоплю і варять 15—20 хв, потім додають обсмажені продукти, сіль, спеції, і варять до готовності. Перед подаванням суп заправляють сметаною і посипають нарізаною зеленню петрушки.

400 г свинини (м'якоті), 5—6 картоплин, 2 морквини, 1 цибулина, 150 г вареної морської капусти, 4 ст. ложки сметани, 1 ст. ложка жиру, $3^1/_5$ склянки кісткового бульйону, сіль, лавровий лист, чорний перець горошком на смак, зелень петрушки.

Суп по-гуцульському. У м'ясний бульйон кладуть попередньо зварені квасолю та гриби (з відваром), пасеровані корені та галушки. Перед подаванням посипають подрібненою зеленню петрушки та кропу.

Для приготування галушок яйця старанно розтирають з просіяним пшеничним борошном та сіллю і тісто добре вимішують. З нього формують джгут і нарізають його на невеликі кусочки-галушки.

800 г м'ясного бульйону, по 1 морквині та кореню петрушки, 1/2 склянки квасолі, 6—8 сушених грибів, 1 ст. ложка кулінарного жиру, зелень петрушки та кропу; для галушок: 2 яйця, сіль на кінчику ножа і пшеничного борошна стільки, щоб тісто було м'яке і злегка липуче.

Суп шотландський. М'ясо заливають холодною водою, кладуть нарізану кубиками ріпчасту цибулю, сіль, доводять до кипіння, знімають піну і варять на слабкому вогні протягом 1 год, після чого бульйон проціджують. Перлові крупи ошпарюють, овочі нарізають дрібними кубиками і все разом з м'ясом кладуть у проціджений бульйон. Варять до готовності. Потім м'ясо звільняють від кісток, нарізають кубиками і кладуть у суп. Давши йому закипіти, додають у нього перець, а перед подаванням посипають дрібно посіченою зеленню петрушки.

400—500 г баранини (ошийок), по 1 цибулині, морквині, ріпі, 1 корінь селери, 200 г цибулі-порею, 1 л води, $2^1/_2$ ст. ложки перлових

круп, сіль, чорний мелений перець на смак, зелень петрушки.

Суп по-сухумському. Яловичину нарізають на куски по 30—40 г, кладуть у каструлю, заливають холодною водою, доводять до кипіння і варять на повільному вогні до готовності м'яса, обов'язково знімаючи піну. Солять, додають посічену ріпчасту цибулю, лавровий лист, томат-пасту, дрібно нарізану зелень петрушки, кинзи, кропу, потовчений часник, хмелі-сунелі і дають закипіти. У тарілку з супом обов'язково кладуть кусочки м'яса.

600 г яловичини, 4 маленькі цибулини, 4 зубки часнику, 100 г зелені (петрушки, кропу та кинзи), 4 чайні ложки (без верху) томату-пасти, 1 л води, лавровий лист, сіль, хмелі-сунелі на смак.

Суп по-київському. У киплячий бульйон кладуть нарізану кубиками картоплю і варять протягом 7—10 хв, потім кладуть розділену на окремі суцвіття цвітну капусту, яку попередньо видержують у підсоленій воді протягом 15—30 хв. Варять 10—15 хв, додають зелений горошок, пасеровані ріпчасту-цибулю та корені, м'ясопродукти, нарізані дрібними кубиками, солять і ще варять 3—5 хв, додаючи чорний перець горошком та лавровий лист. Подають суп із сметаною.

По 100 г варених яловичини, курятини, свинини та м'ясного рулету, 5—6 картоплин, 1 л бульйону, 150 г цвітної капусти, по 4 ст. ложки консервованого зеленого горошку та сметани, по 1 морквині та цибулині, 1 корінь петрушки, 2 ст. ложки вершкового масла, лавровий лист, перець, сіль на смак.

Суп по-вінницькому. М'ясо пропускають через м'ясорубку, додають воду, солять і варять протягом 10—15 хв, кладуть картоплю, нарізану кубиками, і після закипання ще варять 5—7 хв, додають капусту, нарізану соломкою, дають супу закипіти, кладуть зелений горошок, додають пасеровані ріпчасту цибулю, моркву, болгарський перець, нарізані соломкою, помідори, спеції і варять на малому вогні до готовності. Перед подаванням посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки або кропу.

250—300 г яловичини (м'якоть), 3—4 картоплини, 200 г свіжої білоголовкової капусти, 1/2 склянки свіжого зеленого горошку, по 1/2 морквини та цибулини, по 1 помідору та стручку болгарського перцю, 3 склянки води, 1 ст. ложка вершкового масла, сіль, лавровий лист, чорний перець горошком на смак, зелень петрушки або кропу.

Суп волинський. Варене м'ясо, сосиски, обчищені огірки та яблука нарізають скибочками. Тонко порізану цибулю пасерують, додавши томат-пюре, огірки припускають. У киплячий бульйон кладуть огірки, яблука, м'ясопродукти, пасеровану цибулю, перець, лавровий лист і варять 5—10 хв. Перед подаванням у суп кладуть сливи та сметану, посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки або кропу.

По 100 г свинини та яловичини, 50 г сосисок або будь-якої вареної ковбаси, 1 солоний огірок та 1 свіжа цибулина, 1 велике свіже яблуко, 1—2 ст. ложки томату-пюре, 1 ст. ложка вершкового масла, перець і лавровий лист, сіль на смак, 4—6 слив, консервованих або маринованих, 3 1/5 склянки бульйону, 4 ст. ложки сметани, зелень петрушки або кропу.

Суп-локшина по-бурятському. Баранину нарізають дуже тонкою соломкою. Для приготування локшини борошно просіюють, насипають гіркою на стіл або в миску, роблять у центрі заглибину, вливають суміш з підсоленої води з яйцем і замішують круте тісто. Через 20—25 хв його тонко розкачують і нарізають тонкою соломкою. М'ясо кладуть у киплячу

підсолену воду або бульйон, варять до напівготовності, весь час знімаючи піну, потім кладуть локшину і варять до готовності. Перед закінченням варіння в суп додають пасеровану ріпчасту цибулю та спеції.

400—500 г баранини, 1 невелика цибулина, 4 склянки води, сіль, лавровий лист, чорний перець горошком на смак; для локшини: 1 склянка пшеничного борошна, 1 яйце, сіль на кінчику ножа, 2 ст. ложки води.

Суп литовський. Кефір охолоджують, збивають віничком і розводять холодною кип'яченою водою. Варені буряки нарізають соломкою, свіжі огірки — скибочками, цибулю тонко нарізають. Цибулю і дрібно нарізаний кріп розтирають із сіллю. Підготовлені овочі заливають кефіром. Перед подаванням у тарілку кладуть половинку вареного круто яйця.

$2^2/_5$ склянки кефіру, 2 склянки холодної кип'яченої води, 1 буряк середніх розмірів, 2 свіжих огірки, 5—6 пер зеленої цибулі, 2 яйця, сіль на смак, зелень кропу.

Суп рибний по-херсонському. З дрібної риби та рибних харчових відходів (голови, плавці, кістки) варять бульйон, додавши сіль, перець та лавровий лист. Готовий бульйон проціджують, кладуть у нього нарізану скибочками картоплю, дрібно нарізані цибулю та корінь петрушки і варять 5—10 хв. Потім у бульйон кладуть нарізану на порційні куски сиру рибу, пасерований на маслі томат-пюре, сіль і варять усе протягом 5—10 хв. Заправляють салом і потовченим часником.

300 г дрібної риби для бульйону, 400 г судака або щуки, або ляща, 6—8 картоплин, 1 цибулина, 1 корінь петрушки, 2 ст. ложки томату-пюре, 1 ст. ложка вершкового масла, 2—3 зубки часнику, 1 л води, кусочок сала, лавровий лист, чорний перець горошком, сіль на смак.

Суп рибний по-сербському. Дрібну рибу чистять, виймають нутрощі, миють, нарізають і складають у каструлю. Зверху кладуть шар цибулі, нарізаної кільцями, додають нарізані петрушку і селеру, нарізаний скибочками солодкий перець без насіння, перець горошком, лавровий лист і все заливають холодною водою. Варять протягом 20 хв на середньому вогні, проціджують і в бульйон кладуть нарізану великими кусками рибу (по куску на порцію), після чого варять ще 20 хв. Окремо в мисці змішують жовтки з оцтом і цю суміш виливають у киплячий суп, після чого знімають з вогню. Перед подаванням у тарілку кладуть підсушену скибку хліба і кусок риби, все це заливають супом.

700 г дрібної риби, 500 г сома, 1—2 цибулини, по 4—5 черешків зелені петрушки та селери, 1 стручок солодкого червоного перцю, 4 склянки води, 2 жовтки, 1 чайна ложка оцту, 3—4 горошинки перцю, лавровий лист, 6 скибок хліба, сіль на смак.

Суп московський грибний. Обчищені і перемиті моркву, корінь петрушки, ріпчасту цибулю та свіжі білі гриби нарізають скибочками, картоплю — кубиками. Корені та ріпчасту цибулю пасерують на маслі. Сирий воловий мозок замочують у воді, знімають плівки, видаляють згустки крові, варять у воді, додавши оцет, сіль, перець горошком та лавровий лист. Варять протягом 20—25 хв. У киплячий кістковий бульйон кладуть картоплю, підготовлені гриби і варять 20 хв. Потім додають пасеровані овочі, перець, лавровий лист, сіль і варять ще 10—15 хв. Перед подаванням у тарілку кладуть кусок вареного мозку, наливають суп, додають сметану і посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки та кропу.

600 г кісток, 6—8 картоплин, 200 г свіжих грибів, 1 морквина, 1/2 кореня петрушки, 1 цибулина, 2 ст. ложки вершкового масла,

200 г волового мозку, 2/5 склянки сметани, 1 ст. ложка 3%-ного оцту, 3 1/5 склянки води, перець горошком, лавровий лист, сіль на смак, зелень петрушки та кропу.

Куліш гречаний із свининою. Нарізану кусочками свинину обсмажують на салі разом з тонко нарізаними ріпчастою цибулею та морквою. Перекладають в порціонні горщики, заливають процідженим крізь сито гарячим м'ясним бульйоном, додають злегка подрібнений чорний гіркий перець, сіль, всипають перебрані гречані крупи і доводять до кипіння. Накривши горщики кришкою, ставлять їх в духовку на 60—80 хв. Готовий куліш посипають нарізаною зеленню петрушки або кропу.

400 г свинини, 1 склянка гречаних крупів, по 1 цибулині і моркві, 50 г сала-шпику, 1 л м'ясного бульйону, чорний перець горошком, сіль на смак, зелень петрушки або кропу.

Куліш з грибами. Гриби промивають, заливають холодною водою на 3—4 год і варять у цій самій воді до готовності. Відвар зливають, проціджують, а гриби дрібно нарізають. Пшоно перебирають і промивають кілька разів, потім кладуть у грибний відвар, через 10—15 хв солять, додають картоплю, нарізану кубиками і продовжують варити до готовності. Дрібно нарізану ріпчасту цибулю пасерують, змішують з грибами і ще смажать протягом 3—4 хв, після чого кладуть у куліш і доводять до кипіння. Перед подаванням страву посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

8—10 сушених грибів, 1/2 склянки пшона, 4—6 картоплин, 2 цибулини, 3 ст. ложки олії, 1 л води, сіль на смак, зелень петрушки.

Юшка по-російському. У наваристий кістковий бульйон кладуть нарізане брусочками м'ясо і варять на слабкому вогні до напівготовності, потім додають нарізану картоплю, а за 5—10 хв до кінця варіння — злегка пасеровану ріпчасту цибулю, додають спеції. Перед подаванням юшку заправляють вершковим маслом, посипають нарізаною зеленню петрушки та кропу.

300 г яловичини (м'якоті), 2—3 невеликі цибулини, 3 1/5 склянки води, по 2 ст. ложки вершкового масла, 3—4 картоплини, зелень петрушки та кропу, лавровий лист, чорний перець горошком, сіль на смак.

Юшка грибна. Варять кістковий бульйон і проціджують його. У бульйон додають замочені заздалегідь гриби разом з водою, в якій їх замочували, і варять до готовності. Потім варені гриби нарізають дрібною соломкою, обсмажують на маслі, змішують з окремо пасерованою на маслі цибулею, додають борошно і все разом обсмажують ще 2—3 хв. Рис перебирають, старанно промивають, кладуть у бульйон і кип'ятять протягом 2—3 хв, після чого кладуть картоплю, нарізану брусочками, і підготовлені гриби з цибулею, варять до готовності. Перед подаванням посипають нарізаною зеленню петрушки.

300 г кісток, 2 морквини середніх розмірів, 1 корінь петрушки, 1 л води, 2 цибулини, 6—7 сушених грибів, 3 ст. ложки рису, 5—6 картоплин, 2 ст. ложки вершкового масла, 1 чайна ложка пшеничного борошна, сіль на смак, зелень петрушки.

Юшка волинська з грибами. Нарізану кубиками картоплю варять у грибному бульйоні протягом 15—20 хв, додають варені дрібно нарізані гриби, зварену окремо квасолю разом з відваром, пасеровану на маслі цибулю і варять 5 хв. Якщо використовують свіжі гриби, їх миють, бланшують, нарізають дрібною соломкою і закладають разом з картоплею. Перед подаванням страву посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

4—5 картоплин, 3—4 сушених гриби або 200 г свіжих грибів,

4 ст. ложки квасолі, 3 1/5 склянки грибного бульйону, 1 невелика цибулина, 2 ст. ложки вершкового масла, сіль на смак, зелень петрушки.

Юшка з грибами. Сухі гриби миють, заливають водою на 2—4 год, а потім варять у тій самій воді до готовності. Бульйон проціджують, а гриби нарізають дрібними кусочками. Дрібно нарізані ріпчасту цибулю, моркву та корінь петрушки пасерують на маслі разом з картоплею, нарізаною дрібними кубиками, і кладуть у підсолений грибний бульйон. Варять протягом 10—15 хв, додають домашню локшину, перець і варять ще 10—12 хв. У готовий суп кладуть нарізані гриби.

6—8 сухих грибів, по 2 цибулини і морквини, 4 чайні ложки вершкового масла, 4—6 картоплин, 6—8 ст. ложок домашньої локшини, 4 склянки води, 1 корінь петрушки, сіль, чорний перець горошком на смак.

Курбан-чорба. Баранину нарізають дрібними брусочками, заливають холодною водою, солять і варять, обов'язково знімаючи піну. Окремо пасерують дрібно нарізану ріпчасту цибулю. Моркву, стручковий перець та помідори нарізають дрібними кубиками. Коли м'ясо звариться до напівготовності, кладуть пасеровану цибулю, сирі моркву та перець і рис і варять до готовності. За 2—3 хв до кінця варіння кладуть помідори, додають лимонну кислоту, зелень петрушки.

350—400 г баранини, 1 ст. ложка вершкового масла, по 1 цибулині, морквині, стручку перцю та помідору, 4 чайні ложки рису, 1 л води, сіль, лимонна кислота на смак, зелень петрушки.

Чорба апетитна. Курку нарізають невеличкими кусочками, солять, обсмажують на жирі, заливають водою і варять до готовності, додавши перед кінцем варіння нарізані соломкою пасеровані корінь петрушки, ріпчасту цибулю та моркву, доводять до кипіння, кладуть домашню локшину і варять 5—8 хв. Потім додають кип'ячений квас, солять, додають перець, кладуть зелень чебрецю, яку варять 2—3 хв і виймають. У чорбу кладуть стручок червоного перцю, зелень петрушки та чебрецю, закривають кришкою і настоюють 10 хв. Чорбу краще готувати в горщику. Замість курятини можна використати яловичину або свинину.

400 г курятини, по 1 морквині, цибулині, 1 корінь петрушки, 2 ст. ложки вершкового масла, 3 склянки води, 1 3/5 склянки квасу, 1 склянка домашньої локшини, 1 невеликий стручок червоного пекучого перцю, сіль, чорний перець горошком на смак, зелень чебрецю та петрушки.

Чорба по-рибальському. Цибулю (у цибулі-порею — тільки білу частину), моркву, корінь селери та пастернаку обчищають, миють і дрібно нарізають, після чого кладуть у рибний бульйон, додають пасероване на маслі борошно та червоний перець, а потім картоплю, нарізану дрібними кубиками. Варять до напівготовності, кладуть дрібну рибу, попередньо підсолену і нарізану кусочками, дрібно нарізані помідори та сіль. Після цього чорбу варять ще 20—25 хв, а знявши з вогню, заправляють спеціальною заправкою. Готують її так: яйце з молоком збивають вилкою, солять, додають кілька краплин оцту і добре перемішують. Заправку поступово вливають у чорбу, безперервно перемішуючи. У заправлену чорбу додають мелений перець, посипають її дрібно нарізаною петрушкою і за бажанням додають лимонний сік.

400 г риби, 50 г цибулі-порею, по 1 цибулині та морквині, 4—5 помідорів, по 1/2 кореня селери та пастернаку, 4—5 картоплин, 1 лимон, 4/5 склянки кислого молока, 4—5 крапель оцту, 1 яйце, 2 ст. ложки вершкового масла, по 1/2 чайної ложки меленого перцю та пшеничного борошна, 1 л риб-

ного бульйону, лавровий лист, сіль на смак, зелень петрушки.

Чорба з мерлузи або сріблястого хека з рисом. Рибу чистять, відокремлюють кістки і миють. Цибулю, моркву, пастернак та селеру дрібно нарізають. Цибулю та моркву кладуть у гаряче масло (воно повинно тільки покрити овочі), а коли вони стануть м'якими, додають селеру і пастернак. Тушковані овочі посипають меленим перцем, перемішують і заливають гарячим рибним бульйоном. Коли бульйон закипить, кладуть рибне філе, попередньо посолене, і лавровий лист. Обережно знімають піну. Рибу варять 10—12 хв, після чого її обережно виймають, перекладають в іншу каструлю і заливають частиною рибного бульйону, щоб вона не обвітрилась. В решту бульйону кладуть промитий рис, і коли він зваріться, чорбу знімають з вогню, охолоджують 10—15 хв, заправляють жовтками, збитими із соком лимона, і посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки. Перед подаванням у тарілку кладуть кусок риби.

450 г риби, 1 морквина, по 1 кореню пастернаку та селери, цибулині, 1/2 чайної ложки чорного меленого перцю, по 2 ст. ложки вершкового масла та рису, 2 жовтки, 4 склянки бульйону, 100 г лимона, лавровий лист, сіль на смак.

Капусняк запорізький. Квашену капусту віджимають, січуть і тушкують до напівготовності, додавши масла та бульйону. Обчищені моркву, білі корені та частину ріпчастої цибулі миють, нарізають соломкою і пасерують на маслі. Сало пропускають через м'ясорубку, розтирають у ступці з рештою цибулі, зеленню петрушки та процідженим бульйоном. У бульйон, зварений із свинини, кладуть нарізану кубиками картоплю, варять 10—15 хв, додають тушковану капусту, перебране і промите пшоно і варять до готовності. За 10 хв до закінчення варіння кладуть сало, розтерте з ріпчастою цибулею і зеленню, пасеровані корені та цибулю. Солять, додають перець, лавровий лист і дають закипіти. Перед подаванням у тарілку кладуть кусочок свинини, сметану і дрібно нарізану зелень петрушки.

По 300 г свинини та квашеної капусти, 4—6 картоплин, 1 ст. ложка пшона, 1 морквина, по 1 кореню петрушки, пастернаку та селери, 1 цибулина, 2 ст. ложки вершкового масла, 50 г сала, 4 ст. ложки сметани, 1 л води, сіль, перець на смак, лавровий лист, зелень петрушки.

Капусняк. Капусту січуть і тушкують, додавши бульйон та жир. У киплячий бульйон кладуть картоплю, нарізану кубиками, і варять майже до готовності, потім додають тушковану капусту, пасеровані корені, цибулю, борошняну пасеровку, розведену бульйоном, сіль, цукор, спеції. Капусняк проварюють 5 хв і заправляють розтертим салом з часником. Перед подаванням кладуть сметану і дрібно нарізану зелень петрушки та кропу.

400 г квашеної капусти, 2—3 картоплини, 1 морквина, по 1 кореню петрушки та цибулині, 1 чайна ложка пшеничного борошна, кусочок сала, 1/2 ст. ложки жиру, 4 склянки бульйону, 2—3 зубки часнику, 4 ст. ложки сметани, цукор, сіль, лавровий лист, чорний перець горошком на смак, зелень петрушки та кропу.

СОЛЯНКИ

Солянка південнобузька. Дрібно нарізану ріпчасту цибулю і томат-пюре пасерують окремо. Солоні огірки обчищають, видаляють насіння і нарізають навкоси у вигляді ромбиків. Варене м'ясо та ковбасу нарізають тоненькими скибочками. У киплячий бульйон закладають чорнослив, варять 10 хв, потім додають пасеровані ріпчасту

цибулю і томат-пюре, нарізані огірки, м'ясо, ковбасу і варять ще 10—15 хв. Наприкінці варіння додають спеції. Перед подаванням посипають посіченою зеленню.

200 г яловичини, по 100 г ковбаси напівкопченої і вареної, 3—4 цибулини, 2—3 ст. ложки томату-пюре, 2—3 солоних огірки, 150 г чорносливу, 2 ст. ложки вершкового масла, 4 склянки бульйону, сіль, лавровий лист, чорний перець горошком на смак, зелень петрушки.

Солянка грибна збірна (рідка). Зварені сушені гриби, промиті солоні грузди та рижики, а також ріпчасту цибулю нарізають соломкою, обчищені і позбавлені зерен солоні огірки — крупною соломкою. Ріпчасту цибулю пасерують на маслі, додають томат-пюре і пасерують усе разом до забарвлення жиру в оранжевий колір. У киплячий грибний бульйон кладуть солоні огірки, а коли він знову закипить, додають підготовлені гриби, пасеровану цибулю з томатом-пюре (попередньо розвівши невеликою кількістю грибного бульйону), капарці, або оливки без кісточок, або маслини, перець горошком, лавровий лист і варять 5—10 хв. Перед подаванням у солянку кладуть сметану, скибочку лимона і посипають нарізаною зеленню.

50 г сушених грибів, по 100 г солоних груздів та рижиків, 4—5 цибулин, 300 г солоних огірків, 4 ст. ложки томату-пюре, 2 ст. ложки вершкового масла, 2—3 ст. ложки капарців, або оливок, або маслин, 2/5 склянки сметани, 4 склянки грибного бульйону, 4 скибочки лимона, зелень петрушки, сіль, лавровий лист, чорний перець горошком на смак.

Солянка з кальмарами. Підготовлені кальмари відбивають, нарізають дрібними кусочками і обсмажують на олії. Ріпчасту цибулю злегка обсмажують, попередньо нарізавши дрібними кубиками, і разом з кальмарами кладуть у каструлю, додають томат-пюре, обчищені і нарізані скибочками солоні огірки, часник, сіль, перець і доливають бульйон. Варять 3—5 хв. Перед подаванням посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки або кропу.

500 г кальмарів, 1 цибулина, 1 солоний огірок, 1 л води, 2 ст. ложки томату-пюре, 2 зубки часнику, 3—4 ст. ложки олії, чорний перець горошком, сіль на смак, зелень петрушки або кропу.

Солянка з морською рибою. Рибу розморожують, чистять, видаляють нутрощі, миють, розбирають. Голову, плавці, хребет заливають холодною водою, додають ріпчасту цибулю, корені і ставлять варити. Обсмажують дрібно нарізану цибулю, додають томат-пюре, злегка пасерують. У проціджений рибний бульйон кладуть пасеровку, припущені нарізані ромбиками солоні огірки, куски риби і варять до готовності риби. За 3—5 хв до закінчення варіння солять, додають перець, лавровий лист, капарці. Перед подаванням у солянку кладуть маслини, скибочку лимона, а зверху посипають дрібно нарізаною зеленню.

500 г риби, 1,5 л води, 3 цибулини, по 1 кореню петрушки та солоному огірку, 1 ст. ложка томату-пюре, по 2 ст. ложки капарців та маслин, чорний перець горошком, лавровий лист, сіль на смак, зелень петрушки, 4 скибочки лимона.

Солянка рибна з трепангами. Сушені трепанги перед використанням миють у теплій воді доти, поки не відміється з них порошок, який застосовують під час сушіння. Потім їх заливають холодною водою і видержують для набухання тканин протягом 24—30 год, міняючи воду кілька разів. З підготовлених трепангів видаляють рештки нутрощів та пісок і старанно миють, після чого варять протягом 2—3 год. Варені трепанги нарізають скибочками.

Ріпчасту цибулю дрібно нарізають і пасерують з жиром та томатом-пастою. Солоні огірки обчищають, видаляють насіння і нарізають упоперек кусочками завтовшки 2—3 мм. Маслини миють, лимон обливають окропом і нарізають кусочками. Філе морського окуня миють, нарізають порційними кусочками і припускають у невеликій кількості бульйону, додавши корені та спеції. У киплячий бульйон, що залишився від припускання риби, ще доливають рибного бульйону, кладуть огірки, цибулю, капарці, трепанги, сіль, спеції і варять 10 хв. Наприкінці варіння солянку заправляють сметаною і доводять до кипіння. Перед подаванням у тарілку кладуть кусочок риби, маслини, скибочку лимона і дрібно нарізану зелень петрушки.

250 г філе морського окуня, 30 г сушених трепангів, 2 цибулини, 1 солоний огірок, по 1 ст. ложці маслин та томату-пасти, 2 ст. ложки топленого масла або маргарину, 4 чайні ложки сметани, 4 склянки рибного бульйону, 1/2 лимона, сіль на смак, зелень петрушки.

МОЛОЧНІ СУПИ

Суп молочний по-могильовському. Картопляний крохмаль розводять водою, додають яйце і розмішують до консистенції вершків. З маси випікають млинчики завтовшки 1—2 мм. Охолоджують і нарізають як домашню локшину. Молочний суп з нею готують звичайним способом. Перед подаванням кладуть масло.

120 г крохмалю, 1 яйце, по 1 чайній ложці цукру-піску та маргарину, 4—5 склянок молока, 2—3 ст. ложки вершкового масла.

Суп молочний по-сільському. Пшоно перебирають, миють, змішують з яйцем, виливають на розігріту, змащену маргарином сковороду, і запікають як омлет. Готовий омлет нарізають кубиками, заливають киплячим молоком і варять протягом 20—25 хв. За 10 хв до закінчення варіння додають сіль і цукор. Перед подаванням у тарілку кладуть кусочок масла,

4—5 склянок молока, 4 яйця, 5 ст. ложок пшона, по 1 ст. ложці маргарину, вершкового масла та цукру-піску, сіль на смак.

Суп молочний з коричною локшиною. Домашню локшину готують звичайним способом, додаючи у борошно мелену корицю. Тісто тонко розкачують, злегка підсушують, скручують рулетом і нарізають локшину. Молоко кип'ятять, додають цукор і сіль, кладуть локшину і варять 7 хв. Перед подаванням заправляють маслом.

1 склянка пшеничного борошна, 1 яйце, по 2 ст. ложки молока (для тіста) та вершкового масла, 1 чайна ложка меленої кориці, цукор-пісок, сіль на смак, 4—5 склянок молока.

Суп молочний овочевий. Окремо пасерують на маслі половину норми моркви. Нарізану кубиками картоплю і соломкою — моркву та корінь петрушки заливають гарячою підсоленою водою і варять до напівготовності. Вливають у суп киплячe молоко, варять до готовності, кладуть пасеровану моркву, домашню свіжоприготовлену локшину і варять ще 5 хв. Перед подаванням у тарілку кладуть кусочок масла.

7—8 картоплин, 1 склянка домашньої локшини, 2 ст. ложки вершкового масла, по 1 моркві середніх розмірів та кореню петрушки, 4 склянки молока, сіль на смак, зелень петрушки.

Суп молочний з морквою та галушками. У киплячу воду кладуть нарізану соломкою або натерту на тертці з великими отворами моркву, солять і варять майже до

готовності, після чого кладуть галушки (див. розділ «Борошняні вироби») і варять до готовності. Наприкінці варіння доливають молоко, дають закипіти, додають масло, сіль, цукор.

По $1^3/_5$ склянки молока та води, 2—3 морквини, 1 ст. ложка вершкового масла, сіль, цукор на смак; для галушок: 2/5 склянки молока, 4 ст. ложки пшеничного борошна, 1 яйце, сіль на кінчику ножа.

Суп молочний з рисом та фруктами. У киплячу підсолену воду кладуть промитий рис і варять до напівготовності, потім додають промиті сухофрукти і продовжують варити до готовності всіх продуктів. Доливають молоко, дають закипіти, додають масло, сіль, цукор.

$2^2/_5$ склянки молока, 4/5 склянки води, 3 ст. ложки рису, 1/2 склянки сухофруктів, 1 ст. ложка вершкового масла, сіль, цукор на смак.

Суп молочний з картопляними галушками. Картоплю обчищають, миють і труть на тертці з дрібними отворами. Масу кладуть у марлю і віджимають. Віджату масу заливають киплячим молоком і перемішують (щоб вона була світлою і не мала запаху сирої картоплі), солять, додають картопляний крохмаль, який збирають після відстоювання віджатої рідини. Можна взяти 1/4 частину вареної картоплі. Усе перемішують і ложками виробляють з маси круглі галушки, які кладуть в окріп і варять до готовності, після чого доливають молоко, солять, дають закипіти і додають масло.

По $1^3/_5$ склянки води та молока, 1 ст. ложка вершкового масла; для галушок: 6—7 картоплин, 2/5 склянки молока, сіль на смак.

Суп молочний з картоплею та кабачками. Нарізану скибочками картоплю кладуть у гаряче підсолене молоко і варять протягом 10 хв, після чого додають нарізані кубиками кабачки (насіння із старих кабачків видаляють) і варять до готовності. Додають масло.

Хліб нарізають дрібними кубиками і обсмажують на маслі, а потім грінки викладають на тарілку і гарячими посипають тертим сиром, щоб він розтопився. Грінки подають окремо до супу.

$3^1/_5$ склянки молока, 4—5 картоплин, 1 невеликий кабачок, 2 ст. ложки вершкового масла, 50 г твердого сиру, 150—200 г пшеничного хліба, сіль на смак.

Суп молочний з гарбузом. Підготовлений гарбуз нарізають тонкою соломкою, заливають водою, щоб тільки покрила її і тушкують до м'якості, а потім протирають. Потовчені і просіяні кукурудзяні пластівці засипають у киплячe молоко і варять 3—5 хв, після чого додають протертий гарбуз і, перемішуючи, нагрівають до кипіння. Потім у суп кладуть сіль і цукор. Перед подаванням у тарілку з супом кладуть кусочок вершкового масла. Окремо подають кукурудзяні пластівці на пиріжковій тарілці.

3 склянки молока, 4/5 склянки води, 350 г гарбуза, 1 ст. ложка цукру-піску, 2 ст. ложки вершкового масла, $2^1/_2$ ст. ложки потовчених кукурудзяних пластівців, сіль на смак.

Суп молочний з кукурудзи і картоплі. Картоплю і моркву, нарізані дрібними кубиками, кладуть у киплячe молоко, розведене кукурудзяним відваром, і варять протягом 10—15 хв, після чого додають зерна кукурудзи, сіль, цукор і доводять до кипіння. Перед подаванням у тарілку кладуть кусочок вершкового масла.

300 г зерен консервованої кукурудзи, 7—8 картоплин, 1 морквина, $3^1/_5$ склянки молока, 4/5 склянки кукурудзяного відвару з консервів, 1 ст. ложка цукру-піску, 1—2 ст. ложки вершкового масла, сіль на смак.

Суп молочний з яблуками по-латвійському. В емальовану каст-

рулю наливають воду і розчиняють у ній цукор (1/2 від норми), потім додають нарізані скибочками яблука і тушкують до готовності на слабкому вогні. Молоко кип'ятять, а яєчні жовтки розтирають з рештою цукру до білого кольору. У кипляче молоко вливають підготовлені жовтки тонкою струминою, безперервно перемішуючи. Молочну суміш охолоджують і вливають в остиглі тушковані яблука.

8 яблук, 1/2 склянки води, 4 склянки молока, 3 ст. ложки цукру-піску, 2 жовтки.

Суп з кислого молока з картоплею. Моркву, корінь петрушки та цибулю нарізають соломкою, злегка пасерують на маслі, кладуть у киплячий бульйон або воду і варять протягом 15 хв, солять, кладуть нарізану кубиками картоплю і варять майже до готовності. Невелику кількість кислого молока добре перемішують з борошном. В однорідну масу, що утворилася, додають решту кислого молока частинами, потім трохи киплячого супу, перемішують і суміш вливають у суп, який, безперервно перемішуючи, доводять до кипіння. Перед подаванням у тарілки кладуть сметану, нарізану зелень петрушки та кропу.

2 склянки кислого молока, 1 корінь петрушки, 1 невелика морквина, 1 цибулина, 7—8 картоплин, по 2 ст. ложки пшеничного борошна (без верху) і вершкового масла, 2/5 склянки сметани, 1 склянка бульйону, сіль на смак, зелень петрушки та кропу.

Суп кисломолочний з баклажанами або кабачками. Обчищені баклажани або кабачки нарізають кружечками; баклажани солять і видержують 30 і 40 хв, після чого сік зливають. Кружечки кабачків або баклажанів обкачують у борошні (для кабачків — з сіллю) і обсмажують на олії. Овочі заливають збитими яйцями, запікають у духовці протягом 10—12 хв, охолоджують і нарізають соломкою. Кефір розводять холодною кип'яченою водою, додають посічену зелень, часник, а також підготовлені баклажани або кабачки. Подають суп у холодному вигляді.

250 г баклажанів або кабачків, 1 1/2 ст. ложки олії, 3 яйця, 1 ст. ложка пшеничного борошна, 4/5 склянки кефіру, 1 3/5 склянки води, 2 зубки часнику, сіль на смак, зелень петрушки.

ПРОЗОРІ СУПИ

Юшка «морська». З дрібної риби варять бульйон, додавши корінь петрушки, моркву та цибулю. Потім його проціджують. Філе великої риби кладуть у бульйон, додають спеції і варять. Перед подаванням у тарілку кладуть кусок риби та скибочку лимона і заливають бульйоном. Дрібно нарізану зелень петрушки подають окремо.

400 г філе риби, 700 г дрібної риби, 1 велика цибулина, 1 корінь петрушки, 1 морквина середніх розмірів, 1/2 лимона, 2 ст. ложки нарізаної зелені петрушки, 1 л води, сіль, лавровий лист, чорний перець горошком на смак.

Юшка «Атлантика». З кісток риби варять бульйон і проціджують. Цибулю та моркву труть на тертці з великими отворами, пасерують на маслі, кладуть у бульйон, додають сіль, спеції. Нарізані на куски тушки риби варять у невеликій кількості готового бульйону. Варену рибу кладуть у тарілки, заливають бульйоном, посипають дрібно нарізаною зеленню.

По 200 г ставриди, скумбрії, хека, 1 ст. ложка вершкового масла, 1/2 морквини середніх розмірів, 1 л води, 1 велика цибулина, сіль, лавровий лист, чорний перець горошком на смак, зелень петрушки.

Юшка на квасі. У хлібний квас кладуть картоплю, нарізану соломкою, і доводять до напівготовності, потім кладуть рибу (філе з шкірою), нарізану порційними кусками, і варять до готовності. Наприкінці варіння додають пасеровану ріпчасту цибулю, нарізану соломкою. Перед подаванням посипають нарізаною зеленню.

5 склянок хлібного квасу, 500 г хека або іншої риби, 5—6 картоплин, 2 цибулини середніх розмірів, 2 ст. ложки вершкового масла або маргарину, сіль на смак, зелень петрушки та кропу.

Юшка з кальмарів по-далекосхідному. У підсолену воду кладуть нарізану кубиками картоплю, корінь петрушки, варять 5—7 хв, додають нарізані на куски кальмари та нарізану дрібно ріпчасту цибулю, пасеровану разом з томатопастою, лавровий лист, перець і варять ще 5 хв. Перед подаванням посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки та кропу.

500 г кальмарів, 1 л води, 4—5 картоплин, 1 корінь петрушки, 2 цибулини, 1½ ст. ложки вершкового масла, 1 ст. ложка томатупасти, сіль, спеції, лавровий лист на смак, зелень петрушки та кропу.

Суп рибний. Моркву й цибулю нарізають соломкою, а картоплю — кубиками, усе кладуть у киплячу підсолену воду, а за 10—15 хв до закінчення варіння додають підготовлену рибу. Перед подаванням суп заправляють маслом, посипають нарізаною зеленню кропу.

500 г риби, 5—6 картоплин, 2 великі морквини, 3 цибулини середніх розмірів, 4 склянки води, 3 ст. ложки вершкового масла, сіль на смак, зелень кропу.

ХОЛОДНІ СУПИ

Окрошка збірна м'ясна. Варену яловичину, шинку, язик, а також обчищені свіжі огірки нарізають дрібними кубиками. Зелену цибулю нарізають дуже дрібно і розминають у ступці, додавши трохи солі. Білки варених круто яєць січуть, а жовтки розтирають у каструлі, додають до них сметану, трохи гірчиці, цукор, сіль, старанно перемішують і розводять квасом. У каструлю з квасом кладуть підготовлені продукти. Перед подаванням посипають дрібно нарізаною зеленню кропу.

1 л хлібного квасу, по 100 г вареної яловичини, шинки, язика, 2 свіжих огірки, 10—12 зелених цибулин, 2 яйця, 1/2 склянки сметани, сіль, цукор, гірчиця на смак, зелень кропу.

Окрошка з буряками. Обчищені варені картоплю та буряки, свіжі огірки та яблука нарізають дрібними кубиками, жовтки варених круто яєць розтирають з готовою гірчицею, сметаною, дрібно нарізаною зеленою цибулею, цукром, сіллю і розводять квасом. В утворену суміш кладуть підготовлені овочі і подрібнений білок яйця. Перед подаванням додають посічену зелень.

2 картоплини, 1 буряк, 1 свіжий огірок, 1 яблуко, 1 яйце, 5—6 зелених цибулин, 1 чайна ложка готової гірчиці, 4/5 ст. ложки цукрупіску, 1 л хлібного квасу, 4 ст. ложки сметани, сіль на смак, зелень петрушки та кропу.

Окрошка грибна. Солоні гриби миють холодною водою, а якщо вони дуже солоні, то гарячою, після чого кладуть на сито для стікання води. Потім гриби і свіжі огірки нарізають дрібними кубиками, а зелену цибулю дрібно нарізають. Моркву і картоплю варять необчищеними, охолоджують, обчищають і нарізають кубиками. Яйця варять круто, білок нарізають кубиками, а жовток розтирають з готовою гірчицею і невеликою кількістю сметани. У свіжий хлібний квас кладуть підготовлені продукти, заправляють су-

мішшю з жовтків та гірчиці, додають сіль і цукор. Перед подаванням кладуть сметану і посипають дрібно нарізаною зеленню кропу.

400 г солоних грибів, 6 склянок хлібного квасу, 3 картоплини, 1 морквина, 100 г зеленої цибулі, 2 свіжих огірки, 3/5 склянки сметани, 2 яйця, 1 чайна ложка готової гірчиці, цукор-пісок, сіль на смак, зелень кропу.

Окрошка рибна (з тріски). Варену обчищену картоплю та свіжі огірки нарізають кубиками, зелену цибулю дрібно нарізають, гірчицю розтирають з цукром та сіллю і розводять квасом. Нарізані продукти заливають квасом і обережно перемішують. Перед подаванням в окрошку кладуть кусочки вареної риби, сметани, дрібно посічене варене круто яйце і посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки та кропу.

300 г філе вареної тріски (без шкіри і кісток), 6 склянок хлібного квасу, по 3—4 свіжих огірки та картоплини, 100 г зеленої цибулі, 3 ст. ложки сметани, 2 яйця, 1 чайна ложка готової гірчиці, сіль на смак, зелень петрушки та кропу.

Окрошка рибна із скумбрії. У каструлю вливають сметану, розводять її квасом, додають нарізані кубиками свіжі огірки та варені круто яйця, зелену цибулю і кусочки вареної риби. Посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки та кропу і заправляють готовою гірчицею, сіллю та цукром.

500 г філе вареної риби (без шкіри та кісток), 3—4 свіжих огірки, 100 г зеленої цибулі, 4/5 склянки сметани, 1 л квасу, 2—3 варених яйця, сіль, цукор-пісок, готова гірчиця на смак, зелень петрушки та кропу.

Окрошка овочева з кальмарами. Охолоджене варене м'ясо кальмара, обчищені свіжі огірки та варену картоплю нарізають дрібними кубиками, зелену цибулю нарізають дрібно і розтирають з невеликою кількістю солі до появи соку. Білки варених круто яєць дрібно січуть, а жовток розтирають з гірчицею, сметаною, сіллю та цукром і розводять квасом. У приготовлену суміш додають нарізані продукти і все перемішують. Перед подаванням посипають дрібно нарізаною зеленню кропу.

300 г кальмарів, 1 л хлібного квасу, 5—6 пер зеленої цибулі, 4 картоплини, 2 огірки, 2 яйця, 4 ст. ложки сметани, по 1 чайній ложці цукру та готової гірчиці, сіль на смак, зелень кропу.

Борщ холодний по-литовському. У кефір додають сіль і збивають. Вливають охолоджену кип'ячену воду, додають нарізані соломкою варені буряки, дрібно нарізану зелену цибулю та кріп. Перед подаванням кладуть нарізане скибочками варене яйце і сметану. Окремо (замість хліба) подають гарячу варену картоплю, посипану нарізаним кропом.

$2^2/_5$ склянки кефіру, 1 буряк середніх розмірів, $1^1/_5$ склянки кип'яченої води, 1 яйце, 4—5 зелених цибулин, 1/2 кг картоплі, 4 ст. ложки сметани, сіль на смак, зелень кропу.

Борщ холодний з морським гребінцем. Морський гребінець варять, охолоджують і нарізають скибочками. Моркву труть на тертці з великими отворами і припускають у невеликій кількості води до готовності. Буряки, зварені необчищеними, обчищають, труть на такій самій тертці і додають у моркву. Доливають воду до норми і дають закипіти, потім додають сіль, цукор-пісок, лимонну кислоту або оцет і охолоджують. Перед подаванням у тарілку кладуть нарізані огірки, зелену цибулю, варені круто яйця, кріп, м'ясо морського гребінця та сметану.

300 г морського гребінця, 2 буряки, 2 яйця, 2 свіжих огірки, 1 морквина, 6—8 зелених цибулин, 4 ст. ложки сметани, 3 чайні ложки цукру-піску, 4 склянки води,

лимонна кислота або оцет, та сіль на смак, зелень кропу.

Борщ холодний рибний. Буряки та моркву нарізають кубиками і варять окремо. Відвар буряків проціджують і охолоджують. Рибу, нарізану великими кусками, варять у підкисленій і підсоленій воді, виймають і також охолоджують. Частину рибного бульйону знежирюють і змішують з буряковим відваром, морквою, буряками та солоними огірками, нарізаними кубиками. Додають оцет, сіль, цукор і охолоджують. Варену остиглу рибу перед подаванням розкладають у тарілки, заливають холодним борщем, кладуть нарізані кубиками варені круто яйця, сметану і посипають дрібно нарізаними кропом та зеленою цибулею.

500 г сріблястого хека або мерлузи, або сома, 3—4 буряки, 1 морквина, 1 солоний огірок, 10 зелених цибулин, 2 яйця, 4 ст. ложки сметани, 4 склянки води. 2 ст. ложки нарізаного кропу, оцет 3%-ний, цукор та сіль на смак.

Холодник по-мінському. Підготовлений щавель дрібно нарізають, варять у воді до готовності і охолоджують. Обчищені буряки варять, додавши оцет. Відвар охолоджують, а буряки дрібно нарізають. У відвар з щавлем кладуть розтерту з сіллю і вареними жовтками нарізану зелену цибулю, нарізані свіжі огірки, буряки, білки, яйця, вливають буряковий відвар та кефір, додають цукор та сіль і перемішують. Перед подаванням додають сметану і посипають дрібно нарізаною зеленню кропу.

300 г щавлю, 3 1/5 склянки води, 1 буряк, 2 огірки, 2 яйця, 5—6 зелених цибулин, 1 склянка кефіру, 4 ст. ложки сметани, цукор, оцет 3%-ний, сіль на смак, зелень кропу.

Холодний суп (болгарська кухня). Йогурт або кефір збивають віничком, додають сметану, сіль, перець, потовчений часник. Перемішуючи, вливають олію, додають дрібно нарізані свіжий огірок та кріп. Охолоджують і перед подаванням додають подрібнені горіхи. Перед подаванням у тарілку кладуть кусочок харчового льоду.

1 л йогурту або кефіру, 1—2 ст. ложки сметани, 1 свіжий огірок, 4 ст. ложки олії, 4 кусочки харчового льоду, 2 ст. ложки нарізаного кропу, 3 зубки часнику, 1/2 склянки ядер волоських горіхів, сіль та чорний мелений перець на смак.

Холодний суп з томатного та бурякового соків. Стиглі помідори миють, розрізають, трохи підсолюють і залишають на 15—20 хв, після чого крізь марлю віджимають сік. Буряки труть на тертці з дрібними отворами і також віджимають сік. Жмаки помідорів та буряків заливають водою і варять протягом 10—15 хв, потім проціджують і охолоджують, після чого заливають у посудину разом із соком помідорів та буряків. Варену обчищену картоплю нарізають тоненькими кружечками, так само нарізають свіжі обчищені огірки, варену брукву, варені круто яйця, а естрагон та зелену цибулю дрібно нарізають. Стручки солодкого печеного перцю, видаливши насіння, дрібно нарізають. Усі продукти перемішують, заправляють сметаною і заливають приготовленою сумішшю відвару та соків (томатного та бурякового). Перед подаванням посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

По 2—3 помідори та буряки, 1 л води, 2—3 варені картоплини, 1—2 свіжих огірки, 1—2 варені брукви, 2 яйця, 50 г естрагону, 4—5 зелених цибулин, 2 стручки солодкого перцю, 1/2 склянки сметани, сіль на смак, зелень петрушки та кропу.

Холодний суп по-запорізькому. Картоплю та моркву миють, обчищають і варять до готовності у підсоленій воді, після чого їх нарізають дрібними кубиками, додають зелений горошок і нарізані кубиками огірки, заливають томатним соком, розведеним холодною

кип'яченою водою, і солять. Подають суп із сметаною, посипавши дрібно нарізаною зеленню петрушки та кропу.

По 2—3 морквини, картоплини та огірки, 2/3 склянки консервованого зеленого горошку, 1 3/5 склянки томатного соку, 1 1/5 склянки води, 4 ст. ложки сметани, сіль на смак, зелень петрушки та кропу.

Холодний грибний суп. Сушені гриби перебирають, миють, заливають холодною водою на 3—4 год для набухання, а потім варять у цій же воді на слабкому вогні до розм'якшення, після чого дрібно нарізають. Варену картоплю нарізають дрібними скибочками. Обчищену ріпчасту цибулю та варені круто яйця дрібно січуть, зелену цибулю дрібно нарізають. Усі продукти змішують, солять, заливають квасом. Подають із сметаною або олією.

4—5 склянок хлібного квасу, 5 картоплин, 8—10 сушених грибів, 10 пер зеленої цибулі, 1 ріпчаста цибулина, 4 яйця, 4 ст. ложки сметани або олії, сіль на смак.

Холодний суп з овочами. У підсоленій воді варять нарізану кубиками моркву, розібрану на окремі суцвіття цвітну капусту та зелений горошок. Потім суп охолоджують, додають сметану, трохи цукру, нарізані кубиками огірки, посічені варені круто яйця, дрібно нарізані зелену цибулю і зелень кропу та петрушки, розведену лимонну кислоту і перемішують.

3 1/5 склянки води, 2—3 морквини, 200 г цвітної капусти, 5—6 ст. ложок свіжого зеленого горошку, 2/5 склянки сметани, 2 яйця, 2 свіжих огірки, 5—6 зелених цибулин, зелень кропу та петрушки, цукор, сіль, лимонна кислота на смак.

Холодник наддніпрянський. У холодний квас кладуть припущені (окремо) і протерті щавель та шпинат, свіжі обчищені огірки та варене м'ясо, нарізані кубиками, посічені білки варених круто яєць, дрібно нарізану зелену цибулю та зелень петрушки, кропу й естрагону. Заправляють холодник сметаною і розтертими з цукром та сіллю вареними жовтками.

300 г вареної яловичини, 3—4 свіжих огірки, по 50 г щавлю та шпинату, зеленої цибулі та естрагону, 2 яйця, по 1 ст. ложці дрібно нарізаної зелені кропу та петрушки, 4 ст. ложки сметани, 3 1/5 склянки хлібного квасу, цукор, сіль на смак.

Холодник рибний. Філе риби з шкірою без кісток припускають, охолоджують і нарізають невеличкими кусочками. Яйця варять круто і дрібно січуть, свіжі огірки нарізають соломкою або кубиками. Зелену цибулю дрібно нарізають і розтирають з невеликою кількістю солі до появи соку. В охолоджену сметану кладуть посічені яйця, розтерту зелену цибулю, добре перемішують, розводять квасом і додають нарізані огірки. Перед подаванням у тарілку кладуть кусочки припущеної риби, заливають заправленим хлібним квасом і посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки або кропу.

200 г філе риби (тріска, морський окунь, хек, сайда), 1 яйце, 2 свіжих огірки, 3—4 зелені цибулини, 5 ст. ложок сметани, 3—4 склянки хлібного квасу, сіль на смак, зелень петрушки або кропу.

Холодник з пастою «Океан». Дрібно нарізану зелену цибулю і нарізані скибочками огірки, дрібно посічені варені круто яйця змішують з припущеною пастою «Океан» (пасту припускають у глибокій сковороді, додавши 5—10% рідини до маси пасти і закривши кришкою, протягом 10 хв, періодично перемішуючи) і заливають квасом. Перед подаванням додають сметану і дрібно посічену зелень кропу.

300 г пасти «Океан», 3 свіжих огірки, 2 яйця, 15—20 зелених цибулин, 3—4 склянки хлібного квасу, 4 ст. ложки сметани, 1 ст. ложка дрібно посіченої зелені кропу, сіль на смак.

Холодник з креветками. Креветки варять, як у попередніх рецептурах. Свіжі огірки миють, нарізають тонкою соломкою, зелену цибулю також миють і нарізають дрібно, а потім розтирають з невеликою кількістю солі до появи соку. Варені круто яйця дрібно січуть (окремо білок і жовток). В охолоджену сметану кладуть подрібнені жовтки, все добре розтирають, розводять квасом, додають підготовлену цибулю, огірки, кревегки, посічені білки, сіль і злегка перемішують. Подають суп із зеленню петрушки або кропу.

300 г креветок, по 2 яйця та свіжих огірки, 5—6 зелених цибулин, 4 ст. ложки сметани, 3—4 склянки хлібного квасу, сіль на смак, зелень петрушки або кропу.

Юшка з буряків. Буряки обчищають, миють, нарізають соломкою, додають трохи води і тушкують, закривши кришкою і додавши цукор, жир та томат-пюре. Оцет або розведену водою лимонну кислоту вливають для збереження забарвлення буряків. Тушкують спочатку на сильному вогні, а потім його зменшують і протягом тушкування 1—2 рази перемішують, щоб буряки не підгоріли. У киплячий овочевий відвар або грибний бульйон кладуть спочатку картоплю, нарізану брусочками, а через 10 хв тушковані буряки, лавровий лист, перець і варять протягом 15—20 хв, потім додають сіль, цукор та оцет. Подають юшку із сметаною, вареним круто яйцем та зеленню петрушки або кропу.

1 буряк, 3—4 склянки овочевого відвару або грибного бульйону, по 1 ст. ложці томату-пюре та 3%-ного оцту, 4—5 картоплин, 1 1/2 ст. ложки маргарину, або смальцю, 1/2 чайної ложки цукру, 1 яйце, сіль на смак, лавровий лист, чорний перець горошком, зелень петрушки або кропу.

СОЛОДКІ СУПИ

Суп з яблук. Яблука нарізають кусочками, кладуть у каструлю з товстими стінками, підливають трохи окропу (1/2 склянки), накривають кришкою і тушкують, а потім протирають крізь сито. Утворене пюре доводять до кипіння. У борошно поступово вливають молоко, змішане з водою, і розмішують до однорідної консистенції, після чого змішують з пюре, кип'ятять, додають розведену лимонну кислоту, гвоздику, заправляють цукром, охолоджують і подають у холодному вигляді.

600 г яблук, 2 ст. ложки пшеничного борошна, 4 ст. ложки цукру, по 2 склянки кип'яченої води та молока, 3 шт. гвоздики, лимонної кислоти на кінчику ножа.

Суп з чорниць з галушками. У киплячу воду кладуть цукор, лимонну цедру, перебрані і перемиті чорниці і варять до готовності в емальованій каструлі. Потім додають розчинений холодною водою картопляний крохмаль та лимонну кислоту, доводять до кипіння і охолоджують. Перед подаванням кладуть галушки.

500 кг чорниць, 4/5 склянки цукру, 1 1/2 чайної ложки крохмалю, 4 склянки води, лимонної кислоти на кінчику ножа, 1 ст. ложка нарізаної лимонної цедри; для галушок: 3/4 склянки пшеничного борошна, 1/5 склянки молока, 1 чайна ложка цукру, 2 яйця.

Страви з картоплі, овочів, кукурудзи

Для приготування страв овочі піддають механічній і тепловій обробці. Їх обчищають, миють, варять, припускають, тушкують, смажать і запікають. При цьому в овочах відбуваються різні фізико-хімічні зміни, внаслідок яких вони набувають нових властивостей, характерних для кулінарно оброблених продуктів. Поряд з цим в овочах втрачаються поживні речовини. Так, мінеральні солі, вуглеводи та вітамін С, що містяться в овочах, легко розчиняються у воді, тому обчищені овочі не рекомендується надовго залишати в холодній воді. Обчищена картопля на повітрі темніє, а тому бульби після обчищення треба залити водою і зберігати в ній, але недовго. Нарізати картоплю треба тільки перед тепловою обробкою, оскільки зберігання обчищеної нарізаної картоплі у воді призводить до втрати до 40 % вітаміну С. Картоплю, обчищену не більш як за 1 год до приготування, можна зберігати і без води, але її треба обов'язково накрити чистою вологою марлею в два шари або іншою тканиною. Щоб краще зберігався вітамін С, овочі для варіння треба опускати в киплячу підсолену воду (за винятком буряків і зеленого горошку) і варити в закритому посуді при слабкому кипінні, причому вода має лише трохи покривати овочі. Варена картопля буде смачніша, якщо у воду покласти 3—4 зубки часнику або невелику цибулину.

Щоб буряки швидше зварились, їх слід варити 40—50 хв, а потім покласти під струмінь холодної води на 10—15 хв, поки вони пом'якшають. Якщо буряки варити в підсоленій воді, смак їх погіршується і вони чорніють.

Обчищену моркву краще зберігати під чистою вологою тканиною (2—3 год). Ранню моркву краще шкребти, але можна почистити щіткою і добре помити. У цьому разі більше зберігається поживних речовин.

Кабачки, гарбузи, помідори та інші овочі, які легко виділяють вологу, припускають або тушкують без води, тобто у власному соку, при слабкому кипінні під кришкою. Буряки, капусту, моркву, які не так легко виділяють воду, припускають, додавши рідину та жир (на 500 г овочів 2/5—3/5 склянки води або бульйону і 1/2 — 1 ст. ложку жиру). Картоплю, моркву, цибулю, деякі інші овочі та гриби перед тушкуванням краще обсмажити і під час тушкування слід обов'язково додавати ароматичні корені, лавровий лист та перець горошком.

Для приготування тушкованих страв (тушкована картопля, овочеве рагу тощо) до попередньо обсмажених і припущених овочів додають соус. При цьому рекомендується додавати трохи рідини (1/5 склянки води або бульйону приблизно на 500 г овочів).

Перед тим як класти овочі на сковороду, її треба нагріти з жиром. Картоплю солять тільки тоді, коли її обсмажать до напівготовності. У цьому випадку вона буде соковитіша і смачніша, краще підрум'яниться. Морква добре підрум'яниться, якщо під час обсмажування у жир додати трошки цукру.

Для обсмаження овочів у фритюрі краще використовувати посуд з товстим дном. Співвідношення жиру та овочів має бути 4 : 1. Краще для цього використовувати суміш рафінованої олії з кулінарним жиром у співвідношенні 1 : 2 або кулінарний жир.

Слід запам'ятати, що, коли смажити картоплю у фритюрі, її треба попередньо обсушити, щоб не розбризкувався жир.

Овочеві котлети під час смаження вбирають багато жиру, тому спочатку кладуть половину його норми, а коли котлети підсмажаться з одного боку, їх перевертають і додають решту жиру.

Для смаження овочів рекомендується використовувати сковороди з нержавіючої сталі та чавунні.

Для запікання овочі і гриби попередньо варять, припускають, тушкують або смажать, а іноді використовують і сирими. Запікають їх у духовці при температурі 250—280 °С до утворення на їх поверхні кірочки.

Варена картопля з часником. Невеликі картоплини (бажано однакової величини і форми) обчищають і миють. Заливають гарячою водою, солять і при слабкому кипінні варять до готовності. Воду зливають, а картоплі дають обсохнути. Перед подаванням її кладуть на тарілку, поливають розтопленим салом з шкварками і товченим часником. Посипають нарізаною зеленню кропу.

1 кг картоплі, 150 г сала, 1 головка часнику, сіль на смак, зелень кропу.

Варена брюссельська капуста. Відбирають дрібні міцненькі головочки, варять їх у підсоленій воді (не переварювати!), обсушують у друшляку, додають підсмажені на маслі паніровочні сухарі, кладуть сіль і перець, все перемішують. Подають як самостійну страву і як гарнір. Підготовлену капусту можна злегка обсмажити на маслі.

500 г брюссельської капусти, 2 ст. ложки паніровочних сухарів, 1 ст. ложка вершкового масла, сіль, чорний мелений перець на смак.

Червоноголовкова капуста з рисом. Ріпчасту цибулю дрібно нарізають і смажать на смальці. Капусту шаткують, перемішують з цибулею і кладуть в емальовану

посудину, зверху — шар рису, додають варення з чорної смородини, смалець, бульйон, щільно закривають кришкою і варять на слабкому вогні до готовності.

500 г червоноголовкової капусти, 2 ст. ложки смальцю, 1 цибулина, 2—3 ст. ложки рису, 1—2 ст. ложки варення з чорної смородини, 1 склянка бульйону.

Цвітна капуста з лимонним соусом. У підсоленій воді варять головку цвітної капусти, потім розбирають її на окремі суцвіття і заливають лимонним соусом, який готують з пшеничного борошна, розтертого з маслом і злегка обсмаженого без зміни кольору, і розведеного сметаною з натертим на тертці лимоном, сіллю і цукром. Усе це обов'язково кип'ятять, перемішуючи.

500 г цвітної капусти; для соусу: 2 ст. ложки вершкового масла, 1 склянка сметани, 1 ст. ложка пшеничного борошна, 1 лимон, сіль, цукор на смак.

Горошок по-італійському. Дрібно нарізану ріпчасту цибулю смажать разом з нарізаною кубиками жирною шинкою, додають томатпюре, зелений горошок, вливають бульйон і тушкують 3—5 хв. Перед подаванням посипають нарізаною зеленню петрушки та кропу.

1 кг консервованого зеленого горошку, 2—3 цибулини, 200 г жирної шинки, 4 ст. ложки томатупюре, 250 г. бульйону, зелень петрушки та кропу.

Зелений горошок з рисом. Рис перебирають, миють, замочують протягом 2—3 год і варять у підсоленій воді. Коли рис вбере всю воду, додають відвар від консервованого зеленого горошку, пасерованну на олії дрібно посічену ріпчасту цибулю, обережно перемішують, щільно закривають кришкою і видержують 15—20 хв на слабкому вогні. Готовий рис кладуть на блюдо, а в центрі вміщують прогрітий з вершковим маслом зелений горошок.

600 г консервованого зеленого горошку, 2 цибулини, 5 ст. ложок олії, 1 ст. ложка вершкового масла, 200 г рису, 4/5 склянки відвару від консервованого зеленого горошку, 10 ст. ложок води, сіль на смак.

Кукурудза в томатному соусі. Качани кукурудзи молочної стиглості варять і знімають з них зерна. Якщо використовують консервовану кукурудзу, то її прогрівають до кипіння і зливають відвар. На відварі від кукурудзи готують томатний соус. Додавши в нього ріпчасту цибулю, підсмажену на вершковому маслі, зерна кукурудзи та сіль, варять при слабкому кипінні протягом 8—10 хв, перемішуючи. Перед подаванням посипають дрібно нарізаною зеленню кропу та петрушки.

2 кг кукурудзи в качанах або 1 кг консервованої в зернах, 2 ст. ложки вершкового масла; для соусу: 4 1/2 ст. ложки томатупюре, 1 1/2 ст. ложки маргарину, 2 чайні ложки пшеничного борошна, 1 цибулина, 1 морквина, сіль, перець, цукор на смак, зелень петрушки та кропу.

Кукурудзянка з грибами. Кукурудзяні крупи перебирають і замочують у холодній воді протягом 8—10 год (краще звечора напередодні). Потім воду зливають, кладуть вершкове масло, натертий на тертці твердий сир, сіль, жовток і суміш добре вимішують. Сушені гриби миють, замочують у холодній воді і варять у тій самій воді, потім дрібно січуть і підсмажують на маслі. Дрібно нарізану ріпчасту цибулю змішують з грибами і підготовленою сумішшю. Якщо замість сушених грибів використовують свіжі, то їх обчищають, миють, варять і смажать, попередньо подрібнивши. До утвореної маси додають збиті на піну білки, обережно вимішують, викладають у форму, ставлять у посудину більшого об'єму з водою і варять на парі протягом 1 год.

Подають кукурудзянку із сметаною або грибним соусом.

250 г кукурудзяних круп, 2 3/5 склянки води, 2 ст. ложки вершкового масла, 50 г твердого сиру, 2 цибулини, 200 г свіжих або 8—10 шт. сушених грибів, 1 яйце, 2/5 склянки сметани або грибного соусу, сіль на смак.

Долма овочева. Зелень кропу, кинзи, щавель, варене круто яйце, зелену цибулю дрібно січуть. Усе змішують, додають варений рис, чорний мелений перець. Фарш розкладають на ошпарені окропом виноградні листки і кожний загортають, як голубці. Склавши їх у каструлю з товстим дном, заливають до половини водою і варять протягом 10—15 хв, потім посипають зверху нарізаною і обсмаженою на олії ріпчастою цибулею. Перед подаванням поливають кефіром з потовченим часником або посіченою зеленню петрушки.

200 г виноградних листків, по 100 г зелені кропу, кинзи, щавлю та зеленої цибулі, 10 чайних ложок рису, 2 яйця, 3 ст. ложки олії, 3 цибулини, 1/2 склянки кефіру, часник, сіль, чорний мелений перець на смак, зелень петрушки.

Солоні огірки, фаршировані рибою. Великі (не старі) солоні огірки обчищають від шкірки, виймають серцевину з насінням і утворену порожнину заповнюють рибним фаршем. Для приготування фаршу рибне філе без шкіри й кісток пропускають через м'ясорубку разом з ріпчастою цибулею, солять і заправляють меленим перцем. Фаршировані огірки укладають у неглибоку посудину, заливають рибним бульйоном, додають сметану і варять при слабкому кипінні протягом 25—30 хв. Перед подаванням посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

400 г солоних огірків, 150 г філе риби, 1 цибулина, 2 ст. ложки сметани, 1/2 склянки рибного бульйону, чорний мелений перець, сіль на смак, зелень петрушки.

Баклажани, фаршировані по-румунському. Сирі баклажани розрізають уздовж навпіл, виймають ложкою серцевину, пропускають її разом з вареними круто яйцями через м'ясорубку, змішують з дрібно посіченою пасерованою на олії ріпчастою цибулею, розмоченим у молоці і віджатим хлібом та дрібно нарізаною зеленню петрушки, додають сире яйце, сіль та перець. Цим фаршем начиняють баклажани, перев'язують складені половинки ниткою, кладуть їх у каструлю, заливають сметаною, змішаною з борошном, і варять протягом 15 хв на слабкому вогні, а потім ставлять у духовку, щоб підрум'янились.

2 великих баклажани, 1 цибулина, 2 скибки білого хліба, 3 яйця, 2 ст. ложки молока, 4 ст. ложки сметани, по 1 ст. ложці пшеничного борошна та олії, сіль, чорний мелений перець на смак, зелень петрушки.

Буряки, тушковані у сметанному соусі. Попередньо обчищені варені буряки нарізають кубиками, прогрівають з жиром, заправляють оцтом, цукром, сметанним соусом і тушкують 10—15 хв.

1 кг буряків, 1—2 ст. ложки столового маргарину, 2 ст. ложки 3%-ного оцту, 1 1/2 чайної ложки цукру-піску, 250 г сметанного соусу.

Кабачки або гарбуз, тушковані у сметані. Кабачки (гарбуз) обчищають, видаляють насіння і нарізають брусочками або кубиками, кладуть у посудину, додають сметану, жир, цукор і тушкують протягом 15—20 хв. За 5 хв до закінчення тушкування заправляють пасерованим борошном.

1 кг кабачків або гарбуза, 1/2 ст. ложки борошна, 1 1/2 ст. ложки вершкового масла або маргарину, 100 г сметани, 1 чайна ложка цукру.

Соте з баклажанів. Баклажани обчищають, нарізають кружечками, солять. Солодкий перець миють, видаляють насіння і нарі-

зають у вигляді крупної локшини. Баклажани і перець обсмажують у суміші вершкового масла та олії, складають у посудину шарами, заливають обсмаженими подрібненими помідорами з цибулею і тушкують до готовності. Подають гарячими на гарнір, посипавши подрібненою зеленню петрушки.

1 кг баклажанів, 400 г солодкого перцю, по 100 г вершкового масла та олії, по 3—4 помідори та цибулини, сіль на смак, зелень петрушки.

Баклажани, тушковані у сметані. Баклажани обчищають, миють, нарізають скибочками, кладуть у гарячу воду на 5 хв, відкидають на сито або друшляк, панірують у борошні і смажать. Потім баклажани кладуть у каструлю, заливають сметаною і тушкують протягом 30 хв. Перед подаванням посипають подрібненою зеленню петрушки, селери або кропу і поливають соусом, в якому тушкувались.

4 баклажани, 1 ст. ложка борошна, 1 склянка сметани, 4 ст. ложки вершкового масла, сіль на смак, зелечь петрушки, селери або кропу.

Морква, тушкована з чорносливом. Підготовлену моркву нарізають брусочками і, додавши воду та маргарин, тушкують до напівготовності. Після цього додають чорнослив або урюк і доводять до готовності. Перед подаванням можна покласти кусочок вершкового масла.

1 кг моркви, 200 г чорносливу або 50 г урюку, 1 ст. ложка маргарину.

Морква в молочному соусі. Моркву обчищають, миють, нарізають кубиками або брусочками, злегка обсмажують на вершковому маслі, додають трохи води і тушкують майже до готовності. Борошно добре прогрівають на вершковому маслі, щоб не змінився колір, охолоджують, розводять гарячим молоком та морковним відваром. Утворений соус виливають на моркву і тушкують до готовності, після чого заправляють сіллю та цукром, посипають зеленню. Подають до різних страв із смаженого м'яса.

1 кг моркви, 3 ст. ложки вершкового масла, 250 г молока, 1 ст. ложка борошна, 1½ чайної ложки цукру, сіль на смак.

Буряки з яблуками. Молоді буряки обчищають, миють, труть на тертці з великими отворами, кладуть у каструлю, додають трохи окропу і тушкують при слабкому кипінні до напівготовності. Потім додають обчищені потерті яблука, сметану і продовжують тушкувати до готовності. Додають сіль, цукор, оцет або лимонну кислоту, борошно, прогріте з вершковим маслом, усе перемішують і тушкують ще 2—3 хв. Перед подаванням посипають зеленню петрушки або кропу. Подають до страв з птиці, дичини, м'яса.

1 кг молодих буряків, 1 ст. ложка борошна, 1 склянка сметани, 1 ст. ложка вершкового масла, 3—4 яблука, сіль, цукор, оцет або лимонна кислота на смак.

Морква у сметані. Моркву нарізають досить великими кубиками, кладуть у підсолений окріп (щоб вода тільки покрила моркву) і варять у широкій каструлі, додавши масло, до випаровування води, стежачи, щоб морква не підгоріла. Коли вся вода випарується, вливають сметану, посудину струшують, закривають кришкою і тушкують ще протягом кількох хвилин на невеликому вогні. Подають, посипавши нарізаною зеленню петрушки або кропу.

500 г моркви, 1 ст. ложка вершкового масла, 1/2 склянки сметани, 2 ст. ложки дрібно нарізаної зелені кропу та петрушки, сіль на смак.

Морква, тушкована з кмином. Дрібно нарізані моркву і ріпчасту цибулю змішують, додають масло, сіль, вливають трохи води і

тушкують. За 2—3 хв до готовності кладуть дрібно нарізані листки кмину і перемішують.

500 г моркви, 2 цибулини, 2 ст. ложки вершкового масла, листки кмину, сіль на смак.

Капуста, тушкована з кукурудзою. Білоголовкову капусту шаткують, додають овочі, пасеровані з жиром і томатом-пюре, вливають бульйон або воду або ж відвар від кукурудзи і тушкують. Потім кладуть зерна консервованої кукурудзи, підсушене пшеничне борошно, попередньо змішане з кукурудзяним відваром, цукор, сіль, мелений перець, лавровий лист і тушкують до готовності. Перед подаванням посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки або зеленої цибулі. Капусту, тушковану з кукурудзою, можна подавати як самостійну страву або на гарнір до сосисок, свинини, смаженої качки чи гуски.

800 г свіжої білоголовкової капусти, 350 г консервованої кукурудзи або варених зерен кукурудзи, 2 ст. ложки вершкового масла, по 1 цибулині та моркві, 3 ст. ложки томату-пюре, 2½ ст. ложки пшеничного борошна, 1 ст. ложка цукру-піску, 2/5 склянки бульйону або відвару кукурудзи, лавровий лист, сіль, чорний мелений перець на смак, зелень петрушки та зеленої цибулі.

Капуста по-румунському. Свинину, копчену шинку та печену ріпчасту цибулю пропускають через м'ясорубку, додають сирий обсмажений рис, запашний перець, сіль. Нашинковану квашену капусту тушкують на жирі і посипають червоним меленим перцем. У каструлю вкладають почережно три шари капусти і два шари м'яса. Доливають гарячої води і ставлять у духовку приблизно на 1 год. За 5—10 хв до готовності вливають сметану. Подають капусту гарячою, поливши сметаною.

1 кг квашеної капусти, 500 г свинини, 1 скибка копченої шинки, 1 цибулина, 1 ст. ложка рису, 3/5 склянки сметани, 2 склянки гарячої води, запашний перець, червоний мелений перець, сіль на смак.

Квашена капуста, тушкована з яблуками. Шатковану капусту і нарізані яблука (без серцевини) змішують, кладуть у розтоплене масло, посипають кмином і, безперервно перемішуючи, смажать протягом 10—20 хв. Доливають трохи бульйону або води і тушкують до готовності.

500 г квашеної капусти, 2 яблука, 50 г вершкового масла або іншого жиру, 1/2 ст. ложки кмину.

Капуста тушкована. Капусту шаткують тонкою соломкою, солять, перетирають до появи соку, злегка обсмажують на олії, поливають зверху бульйоном і тушкують майже до готовності, потім заливають томатним соусом, додають чорний мелений перець, лавровий лист і тушкують до готовності.

1 кг білоголовкової капусти, 4—5 ст. ложок олії, по ⅗ склянки бульйону і томатного соусу, чорний мелений перець на смак, лавровий лист.

Картопля, тушкована з грибами та сиром у горщику. Підготовлені гриби нарізають соломкою і обсмажують, змішують із сметанним соусом і тушкують ще 15—20 хв. Сиру картоплю нарізають кубиками і обсмажують. Цибулю і моркву пасерують з томатом-пастою. Усе змішують і кладуть у горщик, солять. Посипають тертим сиром і часником. У закритому горщику запікають у духовці протягом 15—20 хв.

800 г свіжих білих грибів, 2 ст. ложки маргарину, 150 г сметани, 500 г картоплі, 4 ст. ложки томату-пасти, 200 г моркви, 2 цибулини, 50 г тертого твердого сиру, 1—2 зубки часнику, сіль на смак.

Голубці з гарбузом. Капусту готують для голубців. Для фаршу гарбуз нарізають і припускають з маргарином. Потім додають зваре-

ний до напівготовності рис, цукор, сіль і добре перемішують. Фарш кладуть на підготовлені капустяні листки, загортають його, надаючи виробам циліндричної форми. Напівфабрикат заливають бульйоном і припускають, потім додають сметанний соус і тушкують протягом 10—15 хв. Перед подаванням голубці поливають соусом, в якому вони тушкувались.

600 г свіжої білоголовкової капусти, 400 г гарбуза, 1½ склянки вареного рису, 5 чайних ложок цукру-піску, 1 ст. ложка маргарину, 1⅕ склянки сметанного соусу, сіль на смак.

Кольрабі, тушкована у сметані, з помідорами. Обчищену кольрабі нарізають невеликими брусочками або кубиками, кладуть у каструлю, додають половину норми масла, воду, сіль і тушкують під кришкою. За 5—10 хв до готовності вливають сметану, змішану з борошном. Помідори смажать у маслі. Перед подаванням кольрабі прикрашають смаженими помідорами і посипають дрібно нарізаною зеленню.

600 г кольрабі, 1½ ст. ложки вершкового масла, 4 ст. ложки сметани, 4 помідори, 1 чайна ложка пшеничного борошна, зелень петрушки, сіль на смак.

Кольрабі тушкована. Кольрабі обчищають, нарізають невеликими скибочками, солять, паніруют у борошні і злегка обсмажують на маслі, потім кладуть у каструлю, додають трохи меленого перцю та кориці, заправляють сметаною, змішаною з томатом-пюре, і тушкують обов'язково під кришкою на слабкому вогні протягом 40 хв. Перед подаванням посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки або кропу.

500 г молодої кольрабі, 2 ст. ложки вершкового масла або олії, 1½ ст. ложки пшеничного борошна, чорний мелений перець, кориця, сіль на смак, 1/2 склянки сметани, 1 ст. ложка томату-пюре, зелень петрушки та кропу.

Кольрабі в маслі. Кольрабі обчищають і нарізають скибочками або кубиками, припускають у невеликій кількості води та масла. За 5 хв до готовності заправляють молочним соусом і солять.

500 г кольрабі, 1/2 склянки води, 2 ст. ложки вершкового масла, 1 склянка молочного соусу, сіль на смак.

Червоноголовкова капуста тушкована. Капусту дрібно шаткують і викладають у керамічну посудину, заливають бульйоном, додають маргарин, сіль, мелений перець і тушкують до напівготовності, потім додають обчищені нарізані скибочками яблука, цукор і тушкують до готовності. Готову капусту заправляють сметаною і прогрівають, але не доводять до кипіння. Перед подаванням посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

500 г червоноголовкової капусти, 1/2 склянки бульйону, 1 ст. ложка маргарину, 2 яблука, сіль, цукор, перець на смак, зелень петрушки, 3—4 ст. ложок сметани.

Кольрабі фарширована. Кольрабі обчищають і варять у воді протягом 15—20 хв. Потім з неї виймають серцевину і начиняють сумішшю з м'ясного фаршу, пасерованої ріпчастої цибулі та припущеного рису, попередньо її посоливши та посипавши перцем. Фаршировану кольрабі укладають на змащене маслом деко, заливають сметаною, змішаною з томатним соусом, і тушкують до готовності. З вийнятої серцевини можна приготувати варену або тушковану кольрабі.

500 г кольрабі, 200 г м'ясного фаршу, 2 ст. ложки рису, 1 цибулина, 2 ст. ложки вершкового масла, по 1 склянці сметани та томатного соусу промислового приготування, сіль, чорний мелений перець на смак.

Кабачки, фаршировані рисом, по-румунському. Рис злегка обсмажують на олії або маслі, зали-

вають молоком, додають дрібно нарізану ріпчасту цибулю і варять на слабкому вогні до набухання зерен. Потім дрібно посічені варене круто яйце та зелень змішують з рисом, солять, посипають перцем і все добре перемішують. Обчищені кабачки розрізають уздовж навпіл, виймають серцевину і наповнюють фаршем. Половинки з'єднують, зв'язують ниткою і обсмажують на маслі, а потім укладають у каструлю, поливають сметаною, розведеною водою, посипають нарізаною зеленню і тушкують протягом 15 хв на слабкому вогні, після чого ставлять у духовку на 10—15 хв. Подають з кислим молоком.

4 молодих кабачки, 1/2 склянки рису, 1 яйце, 1 цибулина, по 1 склянці молока і сметани, 2 ст. ложки вершкового масла або олії, чорний мелений перець, сіль на смак, зелень петрушки та кропу, 0,5 л кислого молока.

Огірки, фаршировані м'ясом. Огірки обчищають, зрізають кінці, кладуть у підсолену киплячу воду і виймають як тільки вода знову закипить. З охолоджених огірків ложкою виймають насіння разом з частиною м'якоті. Утворену порожнину заповнюють фаршем з пропущеного через м'ясорубку м'яса, ріпчастої цибулі, солі і перцю, укладають фаршировані огірки в каструлю, дно якої встелено тонкими скибочками сала. Заливають бульйоном, додають сметану і томат-пюре. Тушкують під кришкою протягом 25—30 хв. Борошно пасерують на маслі, змішують з бульйоном, солять, додають перець і цей соус вливають у каструлю з огірками, дають закипіти. Перед подаванням посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

400 г свіжих огірків, 150 г м'яса, 1—2 невеликі цибулини, 1/2 склянки бульйону, 1 чайна ложка вершкового масла, 1 ст. ложка томату-пюре, 2 ст. ложки сметани, 1 чайна ложка пшеничного борошна, кілька скибочок сала, чорний мелений перець, сіль на смак, зелень петрушки.

Баклажани по-турецькому. З баклажанів тонко зрізають шкірочку, залишаючи зовсім трошки для аромату, потім обсмажують на олії протягом 7—10 хв. Ріпчасту цибулю, часник дрібно нарізають і обсмажують до золотистого кольору на маслі, потім додають м'ясний фарш з яловичини, солять, посипають перцем і все разом ще смажать протягом 5—10 хв, потім вливають трохи окропу, кладуть нарізані помідори і тушкують майже до готовності. Баклажани розрізають уздовж навпіл, кладуть у кожну половинку підготовлений фарш, складають у каструлю, заливають томатним соком, накривають кришкою і тушкують до готовності. Подають як у гарячому, так і в холодному вигляді.

4 баклажани, 4 ст. ложки олії, 1 цибулина, 1—2 зубки часнику, 250 г фаршу з яловичини, 2—3 помідори, 1 склянка томатного соку, сіль, чорний мелений перець на смак.

Зелений горошок з маслом. Можна використати свіжий, консервований або швидкозаморожений горошок. Свіжий зелений горошок вилущують і варять, консервований прогрівають у відварі, а швидкозаморожений, не розморожуючи, кладуть у киплячу воду і варять протягом 8—10 хв з моменту закипання. Готовий горошок відкидають на сито і заправляють маслом, цукром та сіллю. Кусочок вершкового масла подають окремо. Використовують на гарнір і як самостійну страву.

800 г зеленого горошку, 100 г вершкового масла, 1 ст. ложка цукру-піску, сіль на смак.

Горох у соусі по-домашньому. Обчищені корені селери та петрушки і цибулю-порей нарізають дрібними кусочками і тушкують з маслом доти, поки вони не стануть зовсім м'якими. Потім вливають м'ясний бульйон, кип'ятять, змішують з пасерованим борошном і

варять протягом 10—15 хв, після чого соус проціджують крізь сито, протираючи при цьому овочі. Соус заправляють сіллю, меленим перцем і яблучним оцтом, а потім змішують із свіжозвареним горохом і кип'ятять. Подають гарячим, посипавши нарізаною зеленню петрушки або кропу.

400 г гороху, 1½ склянки м'ясного бульйону, по 1 кореню селери та петрушки, 100 г цибулі-порею, 3—4 ст. ложки топленого масла, 1/2 ст. ложки пшеничного борошна, 4 ст. ложки 3%-ного оцту, чорний перець, сіль на смак, зелень петрушки або кропу.

Тушкована цибуля. Цибулю нарізають великими кубиками, половину її обсмажують в олії, додають сало і, коли воно розтопиться, кладуть решту цибулі. Додають прянощі, м'якоть помідорів і все тушкують до готовності. Тушковану цибулю подають як гарнір до смаженої свинини, свинячих відбивних та котлет.

500 г ріпчастої цибулі, 50 г сала, 2 ст. ложки олії, 3 помідори, сіль, чорний мелений перець, кмин на смак.

Кукурудза, тушкована з помідорами. Кукурудзяні качани варять, відокремлюють зерна і тушкують їх з вершковим маслом на слабкому вогні протягом 10—15 хв. За 5—7 хв до закінчення тушкування додають цукор, сіль, свіжі помідори. Перед подаванням посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

2 кг кукурудзи в качанах, 5 ст. ложок вершкового масла, 1 ст. ложка цукру-піску, 400 г помідорів, сіль на смак, зелень петрушки.

Кукурудза з печінкою. Нарізану ріпчасту цибулю злегка обсмажують із салом, нарізаним дрібними кубиками, потім додають дрібно нарізану печінку і, перемішуючи, продовжують смажити до зникнення червоного забарвлення на зрізі печінки. Свинячу печінку перед тим як смажити бланшують. Готову печінку з цибулею пропускають через м'ясорубку, кладуть у каструлю, додають зерна консервованої кукурудзи, попередньо зливши відвар, і, перемішуючи, прогрівають до кипіння, солять і додають перець.

650 г консервованої кукурудзи в зернах, 400 г яловичої або свинячої печінки, 2 цибулини, 100 г сала-шпику, сіль, чорний мелений перець на смак.

Ревінь тушкований. Ревінь обчищають і нарізують кусочками, заливають невеликою кількістю води, всипають манні крупи і тушкують до готовності. Наприкінці тушкування додають сіль і цукор. Тушкований ревінь подають холодний з вершками або молоком.

600 г ревеню, 1/2 склянки манних крупів, 2 склянки вершків або молока, цукор, сіль на смак.

Каша з ревеню. Обчищений ревінь нарізають кусочками, доливають трохи води і, перемішуючи, тушкують до готовності на малому вогні. Тушкований ревінь протирають крізь сито, додають цукор, кукурудзяні або пшеничні пластівці, варять протягом 2—3 хв, додають ванілін і охолоджують.

1 кг ревеню, 200 г цукру, 1 склянка кукурудзяних або пшеничних пластівців, ванілін на смак.

Рагу з овочів та кукурудзи. Качани свіжої кукурудзи варять і відокремлюють зерна. Кабачки, моркву, ріпчасту цибулю та корінь петрушки обчищають, нарізають крупними кубиками, обсмажують на маслі і тушкують з невеликою кількістю води або бульйону. Солодкий перець розрізають уздовж на 4 частини, видаляють насіння, ріжуть упоперек на кусочки і злегка обсмажують на маслі. За кілька хвилин до закінчення тушкування кладуть розрізані на частини помідори, обсмажений перець, варені зерна кукурудзи, подрібнений часник, цукор, сіль і тушкують до готовності всіх овочів.

1 кг кукурудзи в качанах або 600 г консервованої в зернах, 1 маленький кабачок, 2 морквини, 2 кореня петрушки, по 3—4 помідори та стручки солодкого перцю, 3 ст. ложки вершкового масла, 1/2 склянки бульйону або води, сіль, цукор, часник на смак.

Рагу із картоплі та грибів. Обчищену картоплю нарізають кубиками і обсмажують. Моркву, корінь петрушки, ріпчасту цибулю, нарізані кубиками, пасерують з маслом. Солоні гриби (грузди, рижики, маслюки та ін.) виймають з розсолу і промивають (дуже солоні вимочують у холодній воді протягом 2—3 год), потім нарізають кубиками і обсмажують на маргарині. Підготовлені продукти змішують, додають сметану, томат-пюре, сіль, перець горошком, лавровий лист і тушкують до готовності. За 5 хв до закінчення тушкування можна додати також консервований зелений горошок. Рагу подають у глибокому блюді або на тарілці, поливши розтопленим маслом і посипавши подрібненою зеленню.

400 г картоплі, 800 г солоних грибів, 2 цибулини, 1 морквина, 1/2 кореня петрушки, по 4 ст. ложки сметани і консервованого зеленого горошку, 3 ст. ложки томату-пюре, 2 1/2 ст. ложки вершкового маргарину, 4 ст. ложки вершкового масла, зелень петрушки, сіль на смак.

Рагу з кольрабі. Кольрабі обчищають, нарізають скибочками завтовшки 0,5 см і тушкують з невеликою кількістю масла або смальцю. Окремо підсмажують тонко нарізану ріпчасту цибулю, додають борошно і разом ще прогрівають, розводять невеликою кількістю м'ясного бульйону або води, добавляють томат-пюре і цукор. Цим соусом заливають кольрабі і тушкують до готовності. Подають у гарячому вигляді.

6 невеликих кольрабі, по 1 ст. ложці вершкового масла або смальцю і томату-пюре, 1 цибулина, 1 чайна ложка пшеничного борошна, 1 склянка м'ясного бульйону або води, 2 чайні ложки цукру-піску, сіль на смак.

Плов з кукурудзи з фруктами. Качани кукурудзи варять і відокремлюють зерна, а консервовану відкидають на сито. Зерна кукурудзи злегка прогрівають з маслом на сковороді. Яблука обчищають і нарізають кубиками. Ізюм та чорнослив перебирають і миють. Підготовлені фрукти змішують з прогрітими зернами кукурудзи, додають цукор, корицю, все перемішують, складають у каструлю, закривають кришкою і доводять до готовності в духовці. Подають у гарячому вигляді.

1,2 кг кукурудзи в качанах або 800 г консервованої в зернах, 2 1/2 ст. ложки ізюму, 150 г чорносливу, 2—3 яблука, 5 чайних ложок цукру-піску, 3 ст. ложки вершкового масла, 1/2 чайної ложки кориці.

Плов з кукурудзи з овочами. Кукурудзу в качанах або консервовану підготовляють, як і в попередній рецептурі. Моркву і гарбуз нарізають кубиками і припускають окремо, додавши відвар кукурудзи. Цвітну капусту розбирають на окремі суцвіття і варять у підсоленій воді. Білоголовкову капусту нарізають квадратиками і також варять, від консервованого зеленого горошку зливають відвар. Усі підготовлені овочі змішують, солять, додають масло і доводять до готовності в духовці, закривши кришкою. Перед подаванням посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

1,2 кг кукурудзи в качанах або 800 г консервованої в зернах, 2—3 морквини, 1 склянка зеленого консервованого горошку, 300 г цвітної капусти, 200 г білоголовкової капусти, 150 г гарбуза, 2 ст. ложки вершкового масла, сіль на смак, зелень петрушки.

Плов з сушеними грибами. Сухі білі гриби перебирають, миють

і замочують на 3 год, після чого варять у тій самій воді до готовності. Вийнявши з бульйону шумовкою, їх нарізають крупною соломкою, обсмажують, змішують з обсмаженою, дрібно нарізаною ріпчастою цибулею та пасерованими морквою і томатом-пюре, додають трохи процідженого грибного бульйону, кладуть перебраний промитий рис, закривають кришкою і тушкують до готовності.

1 склянка рису, 6—8 сушених грибів, 1/2 склянки олії, 2 склянки бульйону, 4 цибулини, 1 морквина, 1 ст. ложка томату-пюре, сіль на смак.

Картопляні котлети з сиром. Картоплю варять у підсоленій воді і протирають гарячою. Змішують з протертим кисломолочним сиром та пшеничним борошном. Вливають гаряче кип'ячене молоко, додають жовтки, розтоплений маргарин (50% норми), збиті на густу піну білки. Масу перемішують, формують котлети і панірують їх у сухарях. Смажать на решті маргарину. Подають із сметаною.

1 кг картоплі, 1 пачка кисломолочного сиру, 2 яйця, 5 чайних ложок пшеничного борошна, по 2—3 ст. ложки мелених сухарів, маргарину і молока, 1/2 склянки олії, 1 склянка сметани, сіль на смак.

Котлети «сюрприз». Сиру картоплю труть на тертці з малими отворами, віджимають від соку, у масу додають яйце і все старанно перемішують, посоливши. М'ясо пропускають крізь м'ясорубку разом з ріпчастою цибулею, солять, додають перець і у вигляді котлети кладуть на картопляний плескачик, защипують краї, обсмажують з двох боків і тушкують у сметані.

8 картоплин, 150 г м'ясного фаршу, 1 цибулина, 1 яйце, 2 ст. ложки вершкового масла, 1 склянка сметани, сіль, чорний мелений перець на смак.

Картопляні ковбаски. Сиру картоплю труть на тертці і злегка віджимають сік. Солять, додають перець і пасеровану ріпчасту цибулю. Цією масою набивають (не туго) підготовлені кишки. Обсмажують у духовці до появи коричневої кірочки. Перед подаванням ріжуть на куски завдовжки 7—10 см. Подають із шкварками та підсмаженою ріпчастою цибулею.

800 г картоплі, 2 цибулини, 3 ст. ложки маргарину, 50 г сала, кишки, сіль на смак.

Капустяні котлети з яблуками. Підготовлені яблука нарізають соломкою і припускають з 1/2 ст. ложки вершкового маргарину. Білоголовкову капусту шаткують, припускають до готовності з молоком та 1 ст. ложкою вершкового маргарину. Всипають тоненькою струминкою манні крупи і, перемішуючи, варять протягом 12—15 хв. Трохи охолоджують. Додають яйця і перемішують. Змішують з припущеними яблуками. Формують котлети, панірують їх у сухарях і смажать на маргарині. Подають із сметаною.

600 г білоголовкової капусти, 300 г яблук, 3/5 склянки молока, 3 1/2 ложки вершкового маргарину, 3 ст. ложки манних крупів, 2 яйця, 2 ст. ложки мелених сухарів, 1/2 склянки сметани, сіль на смак.

Котлети «урожай». З головки капусти видаляють качан, потім її опускають у киплячу воду на 5—7 хв, а після остигання розбирають на листки. Потовщену частину листків злегка відбивають. На середину капустяного листка кладуть фарш (моркву та цибулю, нарізані соломкою і пасеровані з розсипчастим рисом). Листок згортають, надають овальної форми, змочують у льєзоні, панірують у борошні і смажать у великій кількості масла або олії. Подають із сметаною.

600 г свіжої білоголовкової капусти, 2 морквини, 2—3 ріпчасті цибулини, 2 ст. ложки рису, 4—6 ст. ложок топленого масла або олії, 1 яйце, 2 1/2 ст. ложки пшеничного борошна, 4 ст. ложки сметани, сіль на смак.

Котлети із савойської капусти. Обчищену савойську капусту шаткують, кладуть у каструлю і заливають водою або молоком, додають сіль і, закривши кришкою, тушкують до готовності. Перемішуючи капусту, всипають у неї манні крупи і тушкують ще 2—3 хв, додають сирі яйця, добре вимішують і з маси формують котлети, панірують їх у сухарях і смажать на розігрітому жирі. Подають із сметаною.

500 г савойської капусти, 1 склянка молока, по 2—3 ст. ложки манних крупів і олії, 2 яйця, 3 ст. ложки мелених сухарів, сіль на смак.

Фарширована морква. Великі морквини розрізають упоперек на куски завдовжки 3 см і варять до готовності у невеликій кількості води, додавши вершкового масла. Невеликим ножем або спеціальним пристроєм видаляють серцевину і в утворений отвір кладуть фарш з сиру. Нафаршировану моркву змочують у суміші яйця із сметаною, обкачують у крихтах черствого білого хліба або булки, обсмажують на маслі і ставлять у духовку для доведення до готовності. Перед подаванням поливають сметаною, змішаною з полуничним варенням, і посипають подрібненими ядрами волоських горіхів.

Для приготування фаршу у протертий сир додають 2 яйця, цукор, ізюм, ванільний цукор.

500 г моркви; 100 г вершкового масла, по 2 ст. ложки крихт булки або білого хліба та полуничного варення, 2/5 склянки сметани, 1 ст. ложка подрібнених ядер волоських горіхів, 1/2 яйця; для фаршу: 250 г сиру, 2 ст. ложки ізюму, 1/2 пакетика ванільного цукру, 2½ яйця, 3 ст. ложки цукру.

Тюфтельки з моркви. Моркву труть на тертці з великими отворами і тушкують з молоком та вершковим маслом протягом 5—10 хв, потім додають манні крупи, всипаючи їх потроху і безперервно перемішуючи, проварюють масу ще 10—15 хв, дають їй охолонути, додають яйце та сіль і добре перемішують. З утвореної суміші формують тюфтельки (кульки), обкачують їх у сухарях і підсмажують на розігрітій олії.

1 кг моркви, 2 ст. ложки манних крупів, 2 склянки молока; 2½ ст. ложки вершкового масла, 1 яйце, 2—3 ст. ложки мелених сухарів, 4 ст. ложки олії, сіль на смак.

Тюфтельки з баклажанів. Баклажани печуть у духовці цілими, обчищають гарячими і дають стекти соку. М'якоть січуть, додають сіль, потерту на тертці бринзу, яйце, борошно, і все добре перемішують. З утвореної суміші формують тюфтельки і смажать їх на розігрітій олії.

3 баклажани, по 2 ст. ложки тертої бринзи та пшеничного борошна, 1 яйце, 3 ст. ложки олії, сіль на смак.

Кабачки по-криворізькому. Молоді кабачки розрізають навпіл, видаляють насіння, нарізають крупною соломкою, солять і залишають на 10—15 хв, після чого сік злегка віджимають. Підготовлені кабачки змішують з пасерованою на олії дрібно нарізаною ріпчастою цибулею та пшеничним борошном. Обсмажують доти, поки не підрум'яняться. Заправляють кабачки сметаною, сіллю, оцтом і посипають посіченою зеленню петрушки та кропу.

600 г кабачків, 3—4 цибулини, 2/5 склянки сметани, 2 ст. ложки олії, 1 ст. ложка пшеничного борошна, 4 чайні ложки 3%-ного оцту, сіль на смак, зелень петрушки та кропу.

Котлети або биточки із свіжих грибів. Підготовлені гриби дрібно січуть, кладуть у каструлю, додають жир і припускають. Воду, що виділяється з них, випарюють до половини об'єму, після чого всипають манні крупи і варять на слабкому вогні протягом 5—10 хв. Потім кладуть пасеровану до коричневого кольору ріпчасту цибулю, нарізану дрібними кубиками,

сіль, мелений перець і добре перемішують. З утвореної маси, поки ще гаряча, роблять котлети або биточки, панірують їх у сухарях, смажать на сковороді з жиром до утворення шкірочки, після чого ставлять на 3—5 хв у духовку. Перед подаванням поливають сметанним соусом і посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

800 г свіжих грибів (білі, красноюки, бабки, печериці), 3 цибулини, 2 ст. ложки панірувочних сухарів, 4 ст. ложки жиру, 4 чайні ложки манних круп, чорний мелений перець, сіль на смак, 1 3/5 склянки сметанного соусу, зелень петрушки.

Оладки картопляні. У сиру натерту картоплю додають яйця, сіль, просіяне борошно і добре перемішують. Ложкою масу кладуть у вигляді оладок на розігріту з жиром сковороду і смажать з обох боків до готовності. Перед подаванням поливають сметаною.

1 кг картоплі, 1 яйце, по одній склянці сметани та пшеничного борошна, 4 ст. ложки смальцю.

Драники по-брянському. Сиру картоплю натирають на тертці. М'якоть яловичини пропускають через м'ясорубку. Ріпчасту цибулю подрібнюють. Усе змішують, додають просіяне борошно, яйця, мелений перець, сіль і добре перемішують. Смажать драники з обох боків на добре нагрітій з олією сковороді. Подають з вершковим маслом або сметаною.

1 кг картоплі, 300 г м'якоті яловичини, 2 цибулини, 1 ст. ложка пшеничного борошна, 1 яйце, 4 ст. ложки олії, 2 ст. ложки вершкового масла або 1 склянка сметани. Чорний мелений перець і сіль на смак.

Деруни. Обчищену картоплю труть на тертці з дрібними отворами. Додають крохмаль, сіль, яйця, мелений перець, зелень петрушки та кропу, попередньо дрібно посічену, добре вимішують дерев'яною ложкою.

На розігріту сковороду кладуть ложкою невеликі оладки і смажать з двох боків до готовності. Подають у гарячому вигляді із сметаною та салатом. Деруни можна використати також як гарнір до м'ясних страв.

1 кг картоплі (великі бульби), 1 ст. ложка крохмалю, 2 яйця, перцю на кінчику ножа, по 2 ст. ложки нарізаної зелені кропу та петрушки і жиру для смаження, 3/5 склянки сметани, 4 порції салату з овочів, сіль на смак.

Капустяні оладки. Білоголовкову капусту дрібно січуть і припускають до м'якості, додавши молока і маргарину. Всипають струминкою манні крупи, перемішують. Варять до загусання. Трохи охолоджують, обережно змішують з жовтками і збитими білками. Утворену масу беруть ложкою, кладуть на добре розігріту з жиром сковороду і смажать. Подають оладки із сметаною.

1 кг свіжої білоголовкової капусти, 1 склянка молока, по 2 ст. ложки вершкового маргарину і манних круп, 3 яйця, 1/2 склянки сметани, сіль на смак.

Оладки з кольрабі. Очищену кольрабі нарізають кружками і припускають у воді, додавши жир, до напівготовності. Додають нарізані яблука і припускають до готовності, після чого протирають або пропускають крізь м'ясорубку з густою решіткою. Всипають просіяне борошно, додають молоко, сіль, цукор, жовтки. Усе старанно перемішують. Додають збиті білки і обережно перемішують. Смажать оладки на добре нагрітій з жиром сковороді. Перед подаванням поливають сметаною.

900 г кольрабі, 2 яйця, 1 1/4 склянки пшеничного борошна, 3/5 склянки молока, 4 яблука, 2 1/2 ст. ложки цукру-піску, 6 ст. ложок кулінарного жиру, 1 склянка сметани, сіль на смак.

Оладки з кабачків. Молодий кабачок обчищають, труть на тертці

з дрібними отворами, додають борошно, сіль, яйце і змішують з сухим молоком. Смажать невеликі оладки. Подають гарячими із сметаною.

600 г кабачків, 1 склянка пшеничного борошна, по 2 ст. ложки сухого молока і жиру для смаження, 3/5 склянки сметани, 1 яйце, сіль на смак.

Оладки з моркви. Моркву нарізають скибочками і варять у невеликій кількості підсоленої води, після чого пропускають крізь м'ясорубку. В утворене пюре, не давши йому охолонути, додають яйця, сіль, цукор, кисле молоко і борошно, змішане з питною содою. Усе старанно перемішують. Смажать оладки на добре нагрітій з маслом сковороді. Подають із сметаною або маслом.

0,5 кг моркви, 3 склянки пшеничного боршна, 1 яйце, 2 чайні ложки цукру-піску, 1/2 склянки сметани або 4 ст. ложки вершкового масла, 1 ст. ложка кислого молока, сода на кінчику ножа, сіль на смак.

Оладки з гарбуза. Гарбуз труть на тертці з дрібними отворами, змішують з просіяним борошном, цукром, сіллю і розтопленим жиром, додають жовтки і збиті на піну білки, масу добре перемішують і ложкою кладуть на розігріту з жиром сковороду. Смажать оладки з обох боків до готовності. Подають із сметаною.

1 кг гарбуза, 2 ст. ложки маргарину, 1 ст. ложка цукру-піску, 1/2 склянки пшеничного борошна, 2 яйця, 3/5 склянки сметани, сіль на смак.

Млинці з гарбуза. З вареного гарбуза готують пюре. Додають тепле молоко, розведені дріжджі, сирі яйця і просіяне борошно. Добре вимішують тісто і ставлять його на 2 год у тепле місце. Потім вводять розтоплений маргарин, цукор, сіль і знову добре вимішують. Залишають у теплому місці, щоб тісто піднялось. Млинці смажать як звичайно. Подають із сметаною.

500 г гарбуза, 2 1/2 склянки молока, 10—15 г дріжджів, 2 яйця, 1 1/2 склянки пшеничного борошна, 1 ст. ложка маргарину, 2 1/2 чайної ложки цукру-піску, 4 ст. ложки сметани, сіль на смак.

Картопляні зрази з овочами. Варену гарячу картоплю протирають крізь сито або пропускають крізь м'ясорубку. У гарячу масу вливають 1/2 ст. ложки розтопленого маргарину, 1 1/2 яйця і, безперервно перемішуючи, у два-три прийоми вливають половину норми гарячого кип'яченого молока. З картопляної маси роблять плескачики, на середину кожного кладуть підготовлений овочевий фарш, краї з'єднують і защипують. Вироби панірують у борошні і смажать на топленому маслі. Подають із сметаною.

Для овочевого фаршу моркву, білоголовкову капусту, зелений салат дрібно нарізають. Моркву і капусту змішують і в суміш вливають решту кип'яченого молока, кладуть 1 ст. ложку маргарину і припускають протягом 7—10 хв. Потім додають підготовлений салат і ще припускають 5—7 хв. У гарячі овочі вводять подрібнену зелень петрушки, решту яєць і старанно перемішують. Подають із сметаною.

1 кг картоплі, 1—2 морквини, 100—150 г білоголовкової капусти, 1 1/2 ст. ложки вершкового маргарину, 5—7 листків зеленого салату, 2 ст. ложки пшеничного борошна, 3 яйця, 3/5 склянки молока, 4 ст. ложки топленого масла, 1/2 склянки сметани, сіль на смак, зелень петрушки.

Плескачики картопляно-сирні. Пшеничне борошно змішують з молоком, додають сіль і, безперервно перемішуючи, варять до утворення густої однорідної маси. Знявши з вогню, охолоджують. Варять обчищену картоплю у невеликій кількості підсоленої води і гарячою протирають крізь друш-

ляк з дрібними отворами. Підготовлену картоплю змішують з борошняною масою, додають яйце, тертий сир і все добре перемішують. З утвореної маси формують плескачики і смажать на добре розігрітій сковороді з жиром.

5—6 картоплин, 4 ст. ложки пшеничного борошна, 1 склянка молока, 1 яйце, 2 ст. ложки тертого твердого сиру, сіль на смак.

Баклажани, смажені в клярі. Баклажани нарізають скибочками, солять і видержують 25—30 хв, а потім злегка віджимають, опускають у кляр, виймають і смажать у розігрітій олії. Подають баклажани гарячими з картопляним пюре.

400 г баклажанів, 1 яйце, по 1/2 склянки пшеничного борошна та молока, 4—5 ст. ложок олії, сіль на смак.

Помідори смажені по-румунському. Помідори миють, нарізають кружечками завтовшки 1 см. Борошно змішують із збитим яйцем, молоком, потовченим часником, дрібно посіченою зеленню петрушки, меленим перцем і сіллю. Суміш повинна мати густоту тіста для млинців. Кружечки помідорів занурюють у це тісто і обсмажують на олії з обох боків.

8 помідорів, 6 ст. ложок пшеничного борошна, 2 зубки часнику, 3 ст. ложки молока, 2 яйця, 3—4 ст. ложки олії, сіль, чорний мелений перець на смак, зелень петрушки.

Капуста, смажена в сухарях. Головку капусти обчищають, миють, знімають листя та кладуть його в підсолений окріп. Варять. Коли листя стане неламким, його виймають з води й кладуть на сито, щоб стекла вода. Потім листя трохи солять, кожний листок згортають у вигляді рулетика, змочують у льєзоні та обвалюють у мелених сухарях. Смажать на вершковому маслі або маргарині.

8—12 листків білоголовкової капусти, 4—5 ст. ложок мелених сухарів, 1 яйце, 1/4 склянки молока, 3 ст. ложки вершкового масла або маргарину, сіль на смак.

Кольрабі смажена з сиром. Кольрабі обчищають і варять у киплячій підсоленій воді, потім виймають з води, охолоджують, нарізають кружечками і кожний кружечок занурюють у збите яйце, обкачують у паніровочних сухарях і обсмажують з обох боків у маслі. Перед подаванням зверху посипають тертим сиром.

500 г молодої кольрабі, 2 яйця, 2 ст. ложки паніровочних сухарів, 2 ст. ложки вершкового масла (можна і олії), сіль на смак.

Брюссельська капуста смажена. Головочки брюссельської капусти варять у підсоленій воді, відкидають на друшляк, обсушують і обсмажують на маслі. Перед подаванням посипають дрібно нарізаним кропом, петрушкою і поливають розтопленим маслом.

600 г брюссельської капусти, 2 ст. ложки вершкового масла, сіль на смак, зелень кропу та петрушки.

Смажений гарбуз з яблуками. Гарбуз нарізають брусочками, а потім смажать на маслі. Обчищені яблука нарізають скибочками і також смажать на маслі. Смажені гарбуз і яблука змішують і подають із сметаною.

700 г гарбуза, 5 яблук, 4—5 ст. ложок вершкового масла, 3/5 склянки сметани.

Кукурудза, смажена в тісті. Обчищені від листків, зварені в підсоленій воді качани кукурудзи молочної стиглості, занурюють у рідке прісне тісто. Тісто готують так. Жовтки розтирають із сіллю та цукром, додають сметану, перемішують, а потім додають холодне молоко, добре перемішують і всипають просіяне борошно, знову старанно перемішують і вводять збиті на піну білки і ще раз, але вже злегка, перемішують тісто. Качани в тісті обсмажують у фри-

тюрі до утворення на поверхні рум'яної кірочки. Подають зразу ж після обсмажування. Окремо до кукурудзи подають салат із свіжих помідорів.

4 качани кукурудзи молочної стиглості; для тіста: 3 ст. ложки пшеничного борошна, 1 ст. ложка сметани, 1/3 склянки молока, 2 яйця, 250 г жиру для смаження у фритюрі, сіль, цукор на смак.

Кульки з кукурудзи. Ріпчасту цибулю та зелений перець дрібно нарізають і обсмажують на олії. Потім додають борошно, подрібнену зелень петрушки і, перемішуючи, ще обсмажують. Потім у масу додають томат-пюре, трохи бульйону, сіль і розмішують, після чого кладуть зерна кукурудзи, зняті з варених качанів, або зерна консервованої кукурудзи без відвару і прогрівають до утворення густої маси. Коли вона охолоне, з неї роблять кульки, обкачують їх у борошні або мелених сухарях, змочують у яйці, змішаному з невеликою кількістю молока, і знову обкачують у сухарях, після чого смажать у фритюрі. Подають з грибним, томатним або сметанним соусом, або ж із сметаною.

2 кг свіжої кукурудзи в качанах або 650 г консервованої в зернах, 2 ст. ложки олії, 2 цибулини, 1 стручок солодкого перцю, 2½ ст. ложки пшеничного борошна, 4 чайні ложки томату-пюре, 1 яйце, по 1 ст. ложці молока і дрібно нарізаної зелені петрушки, 1½ ст. ложки мелених сухарів, 150 г грибного томатного або сметанного соусу, 250 г жиру для фритюру, сіль на смак.

Картопля смажена з сиром. Картоплю обчищають, миють, нарізають соломкою і обсмажують на смальці. Смажену картоплю кладуть у порційну сковороду, заливають майонезом, посипають тертим плавленим сиром і ставлять запікати в гарячу духовку. Сир повинен розплавитись. Перед подаванням посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки та кропу.

500 г картоплі, 2 ст. ложки смальцю, 1/4 плавленого сирка, 2 ст. ложки майонезу, сіль на смак, зелень петрушки та кропу.

Картопляне пюре запечене. Картоплю миють, очищають і варять до готовності в підсоленій воді. Воду зливають, а картоплю підсушують, розминають і в два-три прийоми додають гаряче кип'ячене молоко та розтоплене масло, після чого збивають до пухкої маси. Пюре викладають у змащену жиром порційну сковороду або на деко, обмазують поверхню (попередньо вирівнявши її) сумішшю яйця із сметаною або самою сметаною і ставлять у духовку для запікання. У духовці видержують, поки утвориться рум'яна кірочка.

1 кг картоплі, по 1/2 склянки молока та сметани, 1½ ст. ложки вершкового масла, 1 яйце, сіль на смак.

Капуста, запечена під соусом. Капусту миють, занурюють на 20—30 хв у холодну солону воду і знову промивають. Потім її кладуть у киплячу підсолену воду і варять у закритій посудині при слабкому кипінні до готовності. Зварену капусту відкидають на друшляк, а коли вода стече, укладають на змащену жиром сковороду або деко і заливають гарячим молочним соусом, посипають тертим сиром, оббризкують жиром і запікають. Перед подаванням поливають розтопленим маслом.

800 г молодої цвітної, білоголовкової або савойської капусти, 4 ст. ложки тертого твердого сиру, 1½ склянки молочного соусу, 2 ст. ложки вершкового масла, сіль на смак.

Капуста «апетитна». Капусту миють, зачищають, розрізають головку вертикально на скибки і варять до готовності. Воду зливають, капусту злегка обсушують, кожну скибку змочують у льєзоні, укладають на деко, змащене маслом, посипають тертим сиром і запікають до золотистого кольору.

Перед подаванням поливають розтопленим маслом.

600 г білоголовкової капусти, 2 ст. ложки вершкового масла, 100—150 г твердого сиру, 2 яйця, 2 ст. ложки молока, сіль на смак.

Савойська капуста «святкова». Капусту варять у підсоленій воді і, розібравши на окремі листки, складають шарами у каструлю, змащену маслом. На кожний шар кладуть кусочки масла і поливають сметаною. Зверху все посипають меленими сухарями, підрум'яненими на маслі, кладуть кусочки масла і заливають сметаною. Запікають у духовці протягом 10—15 хв.

500 г савойської капусти, 2—3 ст. ложки вершкового масла, 1/2 склянки сметани, 2 ст. ложки мелених сухарів, сіль на смак.

Гарбуз, запечений з яблуками. Гарбуз і яблука нарізають дрібними кусочками, перемішують, додають воду і тушкують протягом 10—15 хв до напівготовності. Давши масі охолонути, додають жовтки, розтерті з цукром, а потім збиті білки, все обережно перемішують, викладають на посипану меленими сухарями сковороду і запікають у духовці.

По 500 г гарбуза та яблук, 2 яйця, 2—3 ст. ложки цукрупіску.

Перець, запечений з яйцями, сиром та молоком. Печений перець обчищають, укладають на деко, заливають підсоленою сумішшю із збитих яєць, тертого сиру та молока, оббризкують розтопленим маслом і запікають у духовці.

1 кг перцю, 3—4 ст. ложки вершкового масла, 3 яйця, 1 склянка натертого на тертці з дрібними отворами твердого сиру або бринзи, 2 склянки молока, сіль на смак.

Стручкова квасоля, запечена з яйцями. Стручки квасолі обчищають, промивають і припускають у невеликій кількості води. Додають сіль, пасеровану ріпчасту цибулю, дрібно нарізану зелень петрушки та кинзи, маргарин і перемішують. Тушкують протягом 15—20 хв. Суміш кладуть на сковороду і заливають збитими яйцями. Запікають у духовці.

900 г стручкової квасолі, 5 ст. ложок маргарину, 3 цибулини, 3 яйця, сіль на смак, зелень петрушки та кинзи.

Селера, запечена під молочним соусом. Оброблену селеру (корінь з білою частиною стебла) нарізають скибочками і припускають, додавши вершкове масло та бульйон. Готову селеру викладають на сковороду, заливають густим молочним соусом, посипають тертим сиром і запікають у духовці. Перед подаванням оббризкують розтопленим маслом.

600 г селери, 3/5 склянки густого молочного соусу, 2 ст. ложки вершкового масла, 2/5 склянки бульйону, 1 ст. ложка тертого твердого сиру.

Кукурудзяні галушки з грибами, запечені під соусом. Білі сушені гриби промивають, замочують на 3—4 год, потім варять у тій самій воді до готовності і дрібно січуть. Вершкове масло розтирають, поступово додаючи жовтки на 1/3 норми білка яєць. У добре розтерту суміш додають кукурудзяне борошно, посічені гриби, солять і вимішують, потім додають збиті на густу піну білки, масу обережно вимішують знизу вгору і з неї чайною ложкою формують галушки, які опускають у киплячу воду. Коли галушки спливуть на поверхню, їх виймають з води шумовкою, кладуть у глибоку сковороду, змащену маслом, заливають грибним соусом, посипають тертим сиром і запікають у духовці.

200 г кукурудзяного борошна, 5—8 сушених білих грибів, 8 яєць, 5 ст. ложок вершкового масла, 50 г твердого сиру, сіль на смак; для соусу: 3/5 склянки бульйону, по 1 чайній ложці пшенич-

ного борошна та вершкового масла, 1 цибулина, 3—4 сушені гриби,

Рулет картопляний з овочами та грибами. Картоплю варять до готовності, обсушують і в гарячому стані розминають, перемішують і викладають рівним шаром на чисту, змочену водою серветку. На середину маси кладуть фарш, за допомогою серветки формують рулет, защипують краї і перекладають його швом униз на змащене жиром деко, обмазують сметаною, посипають меленими сухарями, роблять ножем два-три проколи уздовж рулета, оббризкують жиром і запікають.

Для приготування фаршу нарізану соломкою або посічену капусту обсмажують, ріпчасту цибулю, моркву, нарізані соломкою, пасерують, сушені варені гриби нарізають скибочками або свіжі (білі, печериці) злегка обсмажують, варені круто яйця січуть, усе змішують, додають мелений перець, подрібнену зелень петрушки або кропу.

Готовий рулет ріжуть на порції і перед подаванням поливають сметаною або томатним чи сметанним соусом.

1 кг картоплі; для фаршу: 200 г свіжої білоголовкової капусти, 6—8 сушених грибів або 8—10 свіжих, по 1 цибулині та морквині, 2 ст. ложки столового маргарину, 1 яйце, по 1 ст. ложці мелених сухарів та сметани, 1½ склянки сметани або томатного чи сметанного соусу, сіль, чорний мелений перець на смак, зелень петрушки або кропу.

Рулет картопляний з кукурудзою. Картоплю варять у підсоленій воді до готовності, воду зливають, а гарячу картоплю пропускають через м'ясорубку, додають сирі збиті яйця, старанно перемішують. Підготовлене пюре кладуть шаром завтовшки 2 см у вигляді прямокутника на вологу льняну серветку або рушник. На середину прямокутника по довжині кладуть шар фаршу. За допомогою серветки формують рулет, перекладають його на змащене жиром деко. Поверхню обмазують сирим збитим яйцем, змішаним із сметаною, і ставлять у гарячу духовку.

Для фаршу дрібно нарізану моркву пасерують на маслі, додають молоко і варять доти, поки воно не википить. Потім додають дрібно нарізану зелену цибулю, варені зерна кукурудзи, збиті сирі яйця, сіль, мелений перець і перемішують.

Подають рулет, нарізавши на порції і поливши розтопленим вершковим маслом або сметанним чи томатним соусом.

800 г картоплі, 2 яйця, 1 чайна ложка сметани; для фаршу: 600 г кукурудзи в качанах або 350 г консервованої в зернах, 1/2 склянки молока, 2—3 морквини, 10 шт. зеленої цибулі, 2 яйця; 2/5 склянки сметани, чорний мелений перець, сіль на смак.

Рулет капустяний по-мценському. У свіжої білоголовкової капусти з нещільною головкою видаляють качан. Капусту варять у підсоленій воді до напівготовності, розбирають на окремі листки, потовщені частини листків злегка відбивають. Листки укладають на стіл смугою внапусток, потім зверху кладуть густе картопляне пюре, в яке додають сире яйце, на пюре тонкою смужкою кладуть смажену печінку, пропущену через м'ясорубку, посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки, пасерованою нарізаною ріпчастою цибулею. Обережно формують батон, зверху обмазують льєзоном і посипають білими меленими сухарями, рулет укладають на змащене деко і запікають у духовці. Готовий рулет нарізають на порційні куски і подають із сметаною. Перед подаванням посипають нарізаною зеленню петрушки та кропу.

1 головка свіжої білоголовкової капусти, 600 г картоплі, 1 яйце, 1 цибулина, 300 г печінки, по 1—2 ст. ложки вершкового масла та білих мелених сухарів, 1 ст. ложка пшеничного борошна для сма-

ження печінки, 2/5 склянки сметани, 1 яйце, 1 ст. ложка молока, сіль на смак, зелень петрушки та кропу.

Морквяний рулет, фаршированний курагою. Нарізану моркву припускають з молоком, всипають манні крупи і варять до готовності. Охолодивши до 50—60 °С, додають сирі яйця, цукор, сіль і старанно перемішують. Морквяну масу розкладають на вологому рушнику: на середину кладуть попередньо перебрану і ошпарену окропом курагу або ізюм і за допомогою рушника скручують рулетом. Перекладши на змащене жиром деко, рулет обмазують сметаною, змішаною з яйцем, оббризкують жиром і запікають. Готовий рулет поливають сметаною або подають її окремо в соуснику.

Так само можна приготувати рулет з буряків. Для фаршу в цьому випадку використовують кисломолочний сир, ізюм, курагу.

800 г моркви, 2 яйця, по 5 чайних ложок цукру-піску та манних круп, 1/2 склянки молока, 200 г кураги або ізюму, 1 склянка сметани, 1 ст. ложка вершкового масла, сіль на смак.

Морквяно-яблучні котлети запечені. Подрібнену моркву припускають у молоці, всипають манні крупи і варять до готовності. Утворну масу охолоджують до температури 50—60 °С, додають сирі яйця, нарізані скибочками яблука, цукор і сіль. Усе старанно перемішують. Формують котлети, панірують їх у сухарях і обсмажують з обох боків. Потім обмазують сметаною з яйцем і запікають у духовці. Перед подаванням поливають сметаною.

По 400 г моркви та яблук, 1/2 склянки молока, по 2½ ст. ложки манних крупів і цукру-піску, 2 яйця, 2 ст. ложки мелених сухарів, 1 склянка сметани, 1/2 склянки олії, 1 яйце, 2 ст. ложки сметани, сіль на смак.

Запіканка з картоплі з цибулею. Картоплю варять у підсоленій воді до готовності, протирають гарячою, додають гаряче молоко, сирі яйця, розтоплене масло і перемішують. Половину всієї маси перекладають на сковороду, змащену маслом, вирівнюють поверхню, кладуть на неї шар смаженої цибулі, а зверху решту маси. Вирівняну поверхню обмазують сметаною або оббризкують розтопленим маслом, ставлять у гарячу духовку і запікають до золотистого кольору кірочки. Подають із сметанним, сметанно-томатним або молочним соусом.

1 кг картоплі, 2 яйця, 3 великі цибулини, 1 склянка молока, 6 ст. ложок вершкового масла, сіль на смак.

Запіканка з моркви по-литовському. Моркву варять до готовності, протирають, додають жовтки, цукор, корицю і все перемішують. Потім додають збиті білки, посипають меленими сухарями, оббризкують маслом і запікають. Подають з молочним соусом.

8 морквин, 2 чайні ложки цукру-піску, 2 яйця, 1/8 чайної ложки корицї, 2 ст. ложки мелених сухарів, 1 склянка молочного соусу, 1 чайна ложка вершкового масла.

Запіканка дієтична. Обчищену моркву нарізають соломкою, варять у невеликій кількості води, додають манні крупи, цукор і варять до готовності. Яблука нарізають скибочками, перемішують з цукром і проварюють у духовці. Води до яблук не додають. Деко змащують маслом, посипають меленими сухарями, кладуть шар морковної маси, потім шар яблук, закривають зверху шаром моркви, обмазують сумішшю яйця з молоком, посипають сухарями і запікають у духовці. Подають із сметаною.

400 г обчищеної моркви, 3 великі яблука, 2 ст. ложки мелених сухарів, 1/2 склянки манних круп, 1 яйце, по 2 ст. ложки вершкового масла і цукру-піску, 3/5 склянки сметани, 1 ст. ложка молока, сіль на смак.

Запіканка з моркви та квасолі. Моркву дрібно нарізають, а потім припускають з невеликою кількістю води. Окремо варять квасолю і в гарячому вигляді протирають. Припущену моркву і протерту квасолю змішують, додають яйце, масло, цукор, сіль, старанно перемішують і викладають на змащену маслом і посипану сухарями сковороду або деко, поверхню вирівнюють, обмазують сметаною і запікають у духовці. Перед подаванням поливають сметаною.

350 г моркви, 150 г квасолі, 2 ст. ложки вершкового масла, 1 яйце, 2 ст. ложки мелених сухарів, 2/5 склянки сметани, сіль і цукор на смак.

Запіканка з буряків з сиром. Буряки печуть у духовці до готовності, обчищають, а потім пропускають через м'ясорубку або труть на тертці з дрібними отворами. Варять густу манну кашу і охолоджують її. Кисломолочний сир протирають. Буряки, кашу і сир змішують, додають сирі яйця, сіль і цукор. Сковороду змащують жиром, посипають сухарями і викладають підготовлену масу. Поверхню вирівнюють, посипають сухарями, поливають розтопленим маслом і сметаною, після чого запікають у духовці. Подають з вершками або з сметаною.

600 г буряків, 200 г кисломолочного сиру, 2—3 ст. ложки вершкового масла, 4 яйця, сіль на смак; для каші: 1 1/2 склянки молока, 1/2 склянки манних крупів, 1 ст. ложка цукру, 2 ст. ложки мелених сухарів, сіль на смак.

Запіканка з помідорів по-польському. У помідорів знімають шкірочку, попередньо обдавши їх 2—3 рази окропом, і нарізають кружальцями. Яйця варять круто і нарізають так само. Чавунчик з широким дном змащують маслом, кладуть у нього шарами помідори, яйця, тертий сир, причому кожний шар посипають розтертим на порошок лавровим листом та кмином. Останній шар — з яєць і сиру. Зверху розкладають кусочки масла, ставлять у гарячу духовку на 20—25 хв. Подають запіканку, посипавши дрібно нарізаною зеленню.

1 кг помідорів, 6 яєць, 150 г тертого твердого сиру, 100 г вершкового масла, сіль, перець, кмин, лавровий лист на смак, зелень петрушки.

Мусака з цибулі по-болгарському. Цибулю обчищають, нарізають і смажать на маслі до м'якості. Окремо готують картопляне пюре. На змащене маслом деко укладають половину пюре, а потім рівним шаром смажену цибулю, посипають меленим перцем і накривають рештою пюре. Поверхню вирівнюють, посипають тертим сиром, поливають розтопленим маслом і яйцями, збитими з молоком. Запікають у духовці до готовності.

3 цибулини, 700 г картоплі, 7 ст. ложок вершкового масла, 3 яйця, 1 1/2 склянки молока (1 склянка — для пюре), чорний мелений перець, сіль на смак.

Запіканка з перцю по-болгарському. Суміш із смажених на олії скибочок перцю, ріпчастої цибулі та помідорів викладають на деко, додають терту бринзу або твердий сир і дрібно нарізану зелень петрушки. Збивають кисле молоко з яйцями та борошном і заливають ним суміш. Запікають у духовці до утворення рум'яної кірочки.

700 г перцю, по 3—4 помідори та цибулини, 1/2 склянки олії, 150 г бринзи або твердого сиру, 2 склянки кислого молока, 4—5 яєць, 1 ст. ложка пшеничного борошна, зелень петрушки, сіль на смак.

Запіканка з баклажанів. Підготовлені баклажани нарізають кубиками і злегка обсмажують на олії. Ріпчасту цибулю дрібно нарізають і обсмажують на олії, додають борошно і ще трохи обсмажують. Змішують обсмажені баклажани, цибулю, нарізані помідори, терту бринзу, дрібно нарізану пет-

рушку, солять, додають перець, перемішують і суміш укладають на деко. Яйця збивають з молоком, заливають овочі і запікають у духовці.

1 кг баклажанів, 4 ст. ложки олії, 1 цибулина, 1 ст. ложка пшеничного борошна, 3 помідори, 1 склянка тертої бринзи, 4 яйця, 1 склянка молока, зелень петрушки, сіль, перець на смак.

Запіканка з шпинату і локшини. Шпинат добре миють, варять у великій кількості води при сильному кипінні протягом 5—7 хв. Зварений шпинат дрібно нарізають і січуть, додають лимонний сік, цедру, яйця, цукор і добре збивають. Локшину, зварену в підсоленій воді, промивають гарячою водою, відкидають на друшляк і змішують з підготовленим шпинатом, додають масло, перемішують і викладають у глибоку емальовану, змащену маслом сковороду. Ставлять у духовку для запікання. Подають з вершками.

1 кг шпинату, 5 яєць, 2 ст. ложки цукру-піску, 200 г локшини, 2 ст. ложки вершкового масла, 1/2 лимона і цедра з нього, сіль на смак.

Запіканка з гарбуза з локшиною. Локшину варять, відкидають на друшляк, щоб стекла вода. Гарбуз дрібно нарізають, солять і обсмажують на маслі, не прикриваючи кришкою, а потім змішують з локшиною. Яйця збивають з цукром і додають у підготовлену суміш, посипають корицею, перемішують і викладають у змащену маслом форму. Запікають у духовці.

1 кг гарбуза, 5 ст. ложок вершкового масла, 4 яйця, 2 ст. ложки цукру-піску, 200 г локшини, сіль, кориця на смак.

Запіканка з кукурудзяних крупів. Кукурудзяні крупи крупного помелу промивають, відкидають на сито, потім заливають холодною водою і залишають для набухання на 2—3 год, після чого, перемішуючи, нагрівають на слабкому вогні до кипіння і солять. Коли маса загусне, посудину закривають кришкою і ставлять у помірно нагріту духовку на 2—3 год. На змащене маслом і обсипане меленими сухарями деко кладуть тонким шаром кашу, зверху шар пропущеного крізь м'ясорубку м'яса, змішаного з підсмаженою дрібно посіченою ріпчастою цибулею, і знову шар каші. Поверхню розрівнюють, посипають меленими сухарями і оббризкують розтопленим маслом, після чого запікають у духовці.

$1^1/_2$ склянки кукурудзяних крупів, 1 л води, сіль на смак, 2 ст. ложки мелених сухарів; для фаршу: 0,5 кг м'яса, 1 цибулина, 1 ст. ложка жиру.

Суфле картопляне з морквою. Варену гарячу картоплю і припущену у киплячому молоці з вершковим маргарином моркву протирають, змішують з густим молочним соусом, жовтками та збитими на густу піну білками. Викладають у змащені маргарином формочки і вирівнюють поверхню. Варять суфле на парі, подають із сметаною.

0,5 кг картоплі, 2 морквини, 1/5 склянки молока, 2 яйця, $1^1/_2$ ст. ложки вершкового маргарину, 2/5 склянки молочного соусу, 1/2 склянки сметани, сіль на смак.

Суфле з моркви. Моркву припускають з жиром, потім протирають і охолоджують до температури 40—50 °С, змішують з протертим кисломолочним сиром, цукром, жовтками та збитими білками. Перемішують, викладають у змащені жиром формочки і запікають у духовці. Подають з молоком.

0,5 кг моркви, 2 яйця, 2 ст. ложки маргарину, 150 г кисломолочного сиру, 1 ст. ложка цукру-піску, молоко.

Суфле з цвітної капусти. Цвітну капусту розбирають на окремі суцвіття і варять у підсоленій воді. Потім відкидають на друшляк

і пропускають через м'ясорубку. Додають жовтки, пассероване з маслом борошно, розведене молоком, збиті білки, солять і обережно перемішують знизу вгору. Масу викладають у змащену маслом форму і ставлять у каструлю з киплячою водою. Варять доти, поки суфле не почне легко відставати від країв форми.

1 головка цвітної капусти, 2 ст. ложки вершкового масла, 1 ст. ложка пшеничного борошна, 1/2 склянка молока, 2 яйця, сіль на смак.

Пудинг капустяний з сиром. Білоголовкову капусту дрібно січуть, обсмажують на маслі до напівготовності і охолоджують. У кисломолочний сир кладуть яйця, цукор-пісок, капусту, сіль і все добре перемішують. Масу викладають шаром завтовшки не більш як 3 см на змащене маслом деко, поверхню розрівнюють, обмазують яйцем і запікають у духовці протягом 15—20 хв при температурі 180—200 °С. Перед подаванням пудинг поливають розтопленим маслом або сметаною.

200 г жирного кисломолочного сиру, 250—300 г свіжої білоголовкової капусти, 2 ст. ложки цукру-піску, 3 ст. ложки вершкового масла, 2 яйця (1/2 яйця — на обмазування), 1/2 склянки сметани, сіль на смак.

Пудинг з шпинатом. У протертий кисломолочний сир додають жовтки, розтоплене масло, цукор, сіль, манні крупи. Усе добре перемішують і збивають дерев'яною лопаткою. Шпинат перебирають, черешки відрізають, а листки промивають два-три рази, відкидають на сито, дрібно січуть і перемішують із сирною масою, а потім обережно додають збиті на піну білки. Підготовлену масу викладають на змащену маслом і обсипану сухарями сковороду, вирівнюють поверхню, обмазують її сметаною, посипають тертим сиром, оббризкують маслом і запікають у духовці протягом 30 хв. Готовий гарячий пудинг викладають на блюдо і подають із сметаною.

500 г кисломолочного сиру, 100—150 г шпинату, 3 яйця, по 2 ст. ложки розтопленого вершкового масла, манних крупів та тертого твердого сиру, 1 1/2 ложки мелених сухарів, 1/2 склянки сметани, цукор-пісок, сіль на смак.

Пудинг з кольрабі з яблуками. Підготовлену кольрабі нарізають кубиками або соломкою і припускають у молоці з жиром до готовності. Яблука нарізають так само, додають воду, половину норми цукру і припускають до готовності. Кольрабі змішують з яблуками, доводять до кипіння, всипають, перемішуючи, манні крупи і суміш варять до загусання. Потім охолоджують до температури 50 °С, додають розтерті з цукром жовтки і добре перемішують. Далі у два прийоми вводять збиті білки і обережно перемішують. Масу кладуть у змащену жиром і обсипану меленими сухарями форму. Поверхню розрівнюють і обсипають сухарями. Запікають до готовності. Готовий пудинг злегка охолоджують і нарізають на порції. Перед подаванням поливають розтопленим вершковим маслом, сметаною або сметанним соусом.

400 г кольрабі, 1 ст. ложка вершкового масла або маргарину, 1 склянка молока, 500 г яблук, 5 чайних ложок цукру-піску, 2 яйця, 2 1/2 ложки манних круп, по 2 ст. ложки мелених сухарів та вершкового масла (для подавання), 3/5 склянки сметани або сметанного соусу.

Пудинг з буряків, яблук та сиру. Буряки варять необчищеними, потім обчищають і труть на тертці з крупними отворами. Свіжі яблука обчищають, дрібно нарізають, кисломолочний сир протирають, усе змішують, додають манні крупи, розтертий з жовтками цукор та збиті білки. Масу викладають на деко, змащене маслом і обсипане сухарями, поверхню вирівнюють, оббризкують розтопленим маслом

і запікають у духовці. Перед подаванням поливають сметаною.

400 г буряків, 2—3 яблука, 1 пачка кисломолочного сиру, 2 яйця, 5 чайних ложок цукру-піску, 1½ ст. ложки манних крупів, 3 ст. ложки вершкового масла, 3/5 склянки сметани.

Овочева бабка із сиром запечена. Моркву і білоголовкову капусту нарізають кусочками, припускають з маргарином та молоком (50 % норми) до напівготовності. Всипають тонкою струминкою манні крупи, кладуть протертий кисломолочний сир і, перемішуючи, варять протягом 15—20 хв. Потім додають дрібно нарізані яблука, старанно промитий і обсушений ізюм, добре перемішують. Хліб нарізають тонкими скибками, змочують їх у суміші з решти молока, збитих яєць та цукру. На змащену маргарином і обсипану сухарями сковороду рівним шаром кладуть половину скибок хліба, на них — овочеву масу, а зверху знову скибки хліба. Оббризкують розтопленим маслом і запікають у духовці. Подають із сметаною.

200 г моркви, 100 г білоголовкової капусти, 2 яблука, 1 ст. ложка ізюму, 2½ ст. ложки вершкового маргарину, 2⅕ ст. ложки манних крупів, 150 г кисломолочного сиру, 2 яйця, 3/5 склянки молока, 5 чайних ложок цукру-піску, 100 г пшеничного хліба, 1½ ст. ложки мелених сухарів, 1/2 склянки сметани, 1 чайна ложка вершкового масла, сіль на смак.

Патисони фаршировані. Патисони миють, занурюють на 3—5 хв в окріп, потім обережно зшкрібають шкірочку гострим ножем, щоб не порушити форми плоду, розрізають упоперек навпіл, виймають ложкою насіння і заповнюють середину фаршем (м'ясним або овочевим). Половинки з'єднують, щільно перев'язують ниткою в кількох місцях, кладуть на сковороду і запікають у духовці. Перед подаванням нарізають порції, посипають дрібно нарізаною зеленню і заливають молочним, сухарним або сметанним соусом.

Для м'ясного фаршу тушковане м'ясо пропускають через м'ясорубку, змішують з вареними крупами і підсмаженою цибулею, додають сіль та перець. Для овочевого фаршу обчищену і помиту моркву пропускають через м'ясорубку або нарізають тоненькими скибочками і варять до м'якості. Додають сіль, цукор, дрібно посічені варені круто яйця, жир і добре перемішують.

4 патисони; для м'ясного фаршу: 500 г яловичини, 3 ст. ложки варених круп, 1 цибулина, 2 ст. ложки топленого масла, сіль, перець на смак; для овочевого фаршу: 500 г моркви, 2 яйця, 1 чайна ложка цукру-піску, 2 ст. ложки вершкового масла, 1 склянка молочного, сухарного або сметанного соусу, сіль, цукор на смак.

Фарширована цибуля. Цибулини обчищають і видержують в окропі (не на вогні) протягом 15 хв, після чого розрізають навпіл і видаляють серцевину. З м'яса, яйця, булки, прянощів та посіченої серцевини цибулі готують фарш, яким наповнюють половинки цибулин. Фаршировані цибулини укладають у глибоку змащену жиром сковороду, накривають зверху скибочками шинки і запікають у духовці на середньому вогні протягом 15 хв. Потім м'якоть помідорів розтирають, додавши воду, кефір та борошно, цією сумішшю заливають підготовлену цибулю і ще 3—5 хв видержують у духовці. Подають фаршировану цибулю з вареною картоплею, посипаною дрібно нарізаною зеленню петрушки.

4 дуже великі цибулини, 200 г м'ясного фаршу, 1 яйце, 1/2 булки, чорний мелений перець, сіль на смак, 8 маленьких скибочок нежирної шинки, 2 ст. ложки олії, 3 помідори, 4/5 склянки кефіру, 1½ ст. ложки пшеничного борошна, 2/5 склянки кип'яченої води.

Помідори, фаршировані овочами і рисом. У помідорів зрізають верхню частину, виймають частину м'якоті. Моркву та білі корені нарізають дрібними кубиками і припускають з молоком та вершковим маргарином. Змішують з вареним рисом та подрібненими вареними круто яйцями. Цим фаршем заповнюють підготовлені помідори. Кладуть їх на змащену маргарином сковороду, посипають тертим сиром, оббризкують розтопленим маргарином і запікають у духовці. Перед подаванням поливають сметаною і посипають нарізаною зеленню.

1 кг помідорів, 2 ст. ложки рису, 2 морквини, по 1 кореню петрушки та селери, 2½ ст. ложки вершкового маргарину, 2/5 склянки молока, 30 г твердого сиру, 1 склянка сметани, 2 яйця, сіль на смак, зелень петрушки або кропу.

Бруква, фарширована сиром. Брукву варять, розрізають упоперек навпіл і виймають частину м'якоті. Кисломолочний сир протирають, змішують з цукром, яйцями, манними крупами, розігрітим жиром, дрібно нарізаними яблуками та вийнятою частиною м'якоті брукви. Підготовлену брукву наповнюють цією масою і кладуть на змащене жиром деко або сковороду, зверху обмазують сметаною та оббризкують розтопленим жиром, після чого запікають у духовці до готовності.

Так само можна приготувати фаршировану ріпу.

1 кг брукви, 1 пачка кисломолочного сиру, 2 яйця, 5 чайних ложок манних круп, 2 ст. ложки жиру, 0,5 кг яблук, 2 ст. ложки маргарину, 1/5 склянки сметани, цукор, сіль на смак.

Баклажани, фаршировані сиром. Помиті баклажани розрізають вздовж і видаляють чайною ложкою насіння. Потім їх занурюють на 5 хв у киплячу підсолену воду і відкидають на друшляк. Зварені круто яйця дрібно січуть, додають тертий на тертці твердий сир або бринзу, розтоплене вершкове масло і перемішують. Цим фаршем заповнюють баклажани, укладають їх на змащене маслом деко і запікають у духовці. До баклажанів окремо подають кефір з подрібненим часником.

800 г баклажанів, 2 яйця, 1 склянка тертого твердого сиру, 3 ст. ложки вершкового масла, сіль на смак.

Фарширований болгарський солодкий перець. Зварений розсипчастий рис змішують з обсмаженою ріпчастою цибулею, подрібненою зеленню петрушки, кинзи та кропу і щавлем. У перцю зрізають денце, видаляють насіння, ошпарюють окропом, начиняють підготовленим фаршем, закривають денцем і складають у каструлю з товстим дном або в гусятницю, поклавши попередньо масло. Усе заливають сметаною з томатом-пюре, посипають зверху тертим твердим сиром і запікають в духовці до готовності.

300 г солодкого болгарського перцю, 5 чайних ложок рису, 1 цибулина, по 50 г зелені кропу, кинзи та петрушки і щавлю, 3 ст. ложки вершкового масла, 2/5 склянки сметани, 6 чайних ложок томату-пюре, скибочка твердого сиру, сіль на смак.

Перець, фарширований бринзою. Великі стручки перцю миють, зрізають денце, і, видаливши насіння, миють ще раз. Потім бланшують у киплячій воді протягом 2—3 хв і відкидають на сито. Після цього перець заповнюють фаршем з тертої бринзи, змішаної з сирими яйцями та дрібно нарізаними помідорами. Кладуть на змащене маслом деко (між стручками можна покласти нарізані помідори), поливають розтопленим маслом і запікають у духовці.

300 г перцю, 200 г бринзи, 2 яйця, 2 помідори, 1 ст. ложка вершкового масла, сіль на смак.

Страви з круп, макаронних виробів, бобових

Перш ніж варити, крупи перебирають і промивають (крім гречаних, манних, дрібних полтавських, смоленських, а також вівсяних пластівців «Геркулес»). Пшоно, рис та перлові крупи спочатку промивають теплою, а потім гарячою водою, ячні — тільки теплою. Для промивання крупів води потрібно у два-три рази більше, ніж крупів, щоб сміття та лусочки від зерен спливали на поверхню, а пісок осідав на дно. Залиті водою крупи добре перемішують, після чого воду зливають. Так роблять два-три рази, а рис та пшоно промивають доти, поки вода не стане прозорою. Якщо пшоно має гіркуватий присмак, його ошпарюють окропом, зливають воду, і тільки після цього варять. Коли варять каші, цукор та сіль кладуть у каструлю до засипання крупів, відразу після закипання води.

З крупів варять в'язкі, розсипчасті і рідкі каші. Для розсипчастої каші підготовлені крупи всипають у підсолену киплячу рідину. Пустотілі зерна, які спливають при цьому, видаляють. Кашу варять до загусання, перемішуючи (крім рисової; рис під час варіння не перемішують, а тільки час від часу струшують каструлю). Можна додати жир. Коли каша загусне, її більше не перемішують, каструлю закривають кришкою і дають каші упріти. Для цього її слід поставити в не дуже гарячу духовку. Можна каструлю загорнути в кілька шарів газети. Тривалість упрівання розсипчастих каш різна: гречаної з підсмажених крупів, перлової, ячної, пшоняної, пшеничної — 1,5—2 год, рисової — близько 1 год.

Для приготування в'язкої каші (на 1 кг каші потрібно 250 г крупів) рисові, перлові, вівсяні, пшеничні, кукурудзяні крупи спочатку варять

протягом 20—30 хв у киплячій воді (пшоно — не більш як 10 хв), після чого зайву воду зливають, додають гаряче молоко і варять кашу до готовності. Ячні крупи та вівсяні пластівці «Геркулес» засипають у киплячe молоко з водою і варять до готовності.

Манні крупи у воді або молоці з водою при температурі 90—95 °С майже повністю набухають і швидко розварюються. Тому їх слід всипати в гарячу рідину, безперервно перемішуючи, і варити 20 хв.

У киплячу рідину додають сіль, цукор, засипають гречані крупи і варять, періодично перемішуючи, поки каша не загусне. Посудину щільно закривають кришкою і залишають на плиті з помірним нагріванням для упрівання каші до готовності.

Рідкі каші готують з усіх видів крупів, крім гречаних, ячних і саго, на молоці або на суміші молока з водою (3 : 2). Рідкими вважаються каші, якщо з 250 г крупів виходить 1,25—1,5 кг готової каші.

З каш також готують різні страви: крупеники, запіканки, пудинги, оладки, млинці.

Запіканка рисова, манна, пшоняна або пшенична. Готову в'язку кашу охолоджують до температури 60—70 °С, додають у неї сирі яйця, збиті з цукром, ізюм, маргарин і все перемішують. Підготовлену масу викладають на змащене маргарином і посипане сухарями деко, зверху обмазують сумішшю яйця із сметаною і запікають у духовці. Подають запіканку з молоком, сметаною або вершками.

9 ст. ложок рису або 8 ст. ложок манних крупів, 1 склянка води, $1^3/_5$ склянки молока, 5 чайних ложок цукру-піску, $1^1/_2$ яйця, 2 ст. ложки ізюму, 1 чайна ложка вершкового маргарину, 1 ст. ложка мелених сухарів, 3/5 склянки сметани або вершків, 2 ст. ложки маргарину для змащування, сіль на смак.

Запіканка рисова з сиром. До готової розсипчастої каші додають протертий кисломолочний сир, збиті з цукром яйця, ванілін, розчинений у невеликій кількості гарячої води, та маргарин і все перемішують. Підготовлену масу викладають на змащене розтопленим маргарином і посипане сухарями деко, зверху обмазують сумішшю яйця із сметаною і запікають у духовці. Подають із сметаною або солодким фруктовим соусом.

12 ст. ложок рису, $2^2/_5$ склянки води, 150 г кисломолочного сиру, $1^1/_2$ яйця, $2^1/_2$ ст. ложки цукру-піску, 1 пакетик ваніліну, 2 ст. ложки вершкового маргарину, 1—2 ст. ложки мелених сухарів, 3/5 склянки сметани або фруктового солодкого соусу.

Запіканка манна із свіжими фруктами. На змащене маслом і посипане сухарями деко викладають рівним шаром в'язку кашу (половину всієї маси), потім — нарізані кубиками свіжі фрукти, зверху кладуть шар з решти каші, поверхню обмазують сумішшю яйця і сметани і запікають у духовці. Подають запіканку з солодким фруктово-ягідним соусом.

1 склянка манних крупів, 4/5 склянки молока, $2^2/_5$ склянки води, 5 чайних ложок цукру-піску, 150 г яблук, або груш (абрикосів, слив), 1 ст. ложка вершкового масла, 1—2 ст. ложки мелених сухарів, 1/2 ложки сметани, 1/2 яйця, $1^1/_5$ склянки фруктово-ягідного соусу.

Запіканка пшоняна з ізюмом. В'язку пшоняну кашу, зварену на молоці з водою, охолоджують до температури 65—70 °С. Змішують із сирими яйцями, перемитим і обсушеним ізюмом. На змащене маргарином і обсипане сухарями деко рівним шаром завтовшки 25—30 мм кладуть кашу, розрівнюють

поверхню і обмазують її сумішшю з яйця та сметани. Запікають у духовці. Подають із сметаною.

10 ст. ложок пшона, 1 1/5 склянки води, 0,5 л молока, 1/4 склянки цукру-піску, 1/2 склянки ізюму, 1 1/2 яйця, (1/2 яйця для обмазування), 2 ст. ложки мелених сухарів, 1 склянка сметани для подавання і 1 1/2 ст. ложки для обмазування, 2 ст. ложки вершкового маргарину, сіль на смак.

Манні оладки. На молоці з водою варять рідку манну кашу. Охолоджують її до температури 65—70 °С. Додають жовтки, цукор і перемішують. Перед смаженням в тісто кладуть розпарений ізюм, збиті на піну білки і перемішують. Смажать оладки на олії. Подають із сметаною, фруктовим соусом або з варенням.

1 1/5 склянки манних крупів, 0,5 л молока, 1 склянка води, 2 яйця, 2 ст. ложки ізюму, 3/5 склянки сметани або фруктового соусу, 1/4 склянки цукру-піску та олії.

Манні галушки. У кипляче молоко кладуть сіль, цукор, частину маргарину, всипають манні крупи і, перемішуючи, варять при слабкому кипінні протягом 12—15 хв. Готову кашу охолоджують до температури 65—70 °С, додають сирі яйця і старанно перемішують. Чайною ложкою формують галушки, опускають їх у підсолену киплячу воду і варять, поки вони не спливуть. Виймають шумовкою на друшляк, потім перекладають у посудину з розтопленим маргарином. Подають із сметаною.

1 1/5 склянки манних крупів, 1 1/2 склянки молока, 1 ст. ложка цукру-піску, 1 1/2 яйця, 2 ст. ложки вершкового маргарину, 2/5 склянки сметани, сіль на смак.

Запіканка рисова з оселедцем. У змащену жиром форму укладають шарами варений розсипчастий рис, філе копченого оселедця, нарізані кружечками помідори і знову рис. Усе це заливають злегка підсоленим молоком, змішаним з жовтками і збитими білками, посипають тертим сиром і запікають у духовці близько 25 хв. До запіканки подають зелений салат.

1 склянка вареного розсипчастого рису, 200 г філе копченого оселедця, 5 помідорів, 1/2 склянки молока, 2 яйця, 50 г тертого твердого сиру, 1/2 ст. ложки маргарину.

Рис з помідорами. У дуже маленьких помідорів (завбільшки з волоський горіх) вирізають гострим ножем серцевину. У кожний помідор кладуть цукор-пісок, сіль і кусочок вершкового масла. Підготовлені помідори укладають на змащене маслом деко і запікають у духовці.

У підсоленій воді варять рис, відкидають його на сито і, коли стіче вода, укладають гіркою на блюдо, а зверху запечені помідори. Поливають соком, що утворився під час запікання.

8 помідорів, 2 1/2 ст. ложки вершкового масла, 1/2 склянки рису, 1 1/2 склянки води, цукор-пісок і сіль на смак.

Галушки із сиру. У кипляче молоко (воду, м'ясний бульйон або сироватку, утворену під час приготування кисломолочного сиру) кладуть масло і, безперервно перемішуючи, всипають манні крупи. Варять протягом 5—7 хв. Коли каша охолоне приблизно до температури 30—40 °С, додають сирі яйця і тертий сир. Усе добре перемішують, щоб маса була однорідною. Чайною ложкою формують галушки і варять їх при слабкому кипінні. Готові галушки, коли вони спливуть на поверхню, виймають шумовкою. Подають гарячими з вершковим (можна топленим) маслом або сметаною.

1/2 склянки молока, 2 ст. ложки манних крупів, 1 ст. ложка вершкового масла, 1 яйце, 50 г тертого твердого сиру, 4 ст. ложки сметани, сіль на смак.

Макарони з шпинатом та яйцями. Яйця варять круто, охолоджують, обчищають і крупно січуть. Шпинат добре миють, перебирають, кладуть у підсолену воду і кип'ятять протягом 5—7 хв від початку закипання, відкидають на сито і пропускають через м'ясорубку. Свинину нарізають дрібними кубиками, підсмажують на сковороді разом з подрібненим часником, додають борошно, перемішують, кладуть подрібнений шпинат, вливають молоко, солять і, безперервно перемішуючи, доводять до кипіння. Зварені у підсоленій воді макарони відкидають на друшляк, змішують з посіченими яйцями, укладають на блюдо і посипають тертим сиром, а посередині викладають шпинат. Подають із салатом з моркви, хріну та яблук із сметаною та майонезом.

250 г макаронів, 1 ст. ложка вершкового масла, 4 яйця, 100 г тертого гострого твердого сиру, 1 кг шпинату, 50 г жирної свинини, 1 зубок часнику, 1 ст. ложка пшеничного борошна, 3—4 ст. ложки молока, сіль, чорний мелений перець на смак.

Макарони з овочами. Овочі нарізають соломкою і пасерують на маргарині, потім додають томат-пюре і кип'ятять протягом 5—7 хв. Макарони варять у підсоленій воді до готовності, воду зливають і додають до них підготовлені овочі з томатом, після чого все перемішують. Перед подаванням посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки або кропу.

300 г макаронів, 1 морквина, 1 корінь петрушки, 1 ріпчаста цибулина, 2 ст. ложки томату-пюре, 4 ст. ложки маргарину, сіль на смак, зелень петрушки або кропу.

Макарони з цвітною капустою. Суцвіття цвітної капусти варять протягом 10—15 хв у підсоленій воді, виймають шумовкою, а у відвар засипають макарони і варять їх до готовності. Макарони відкидають на друшляк, а відвар використовують для приготування соусу. Ріпчасту цибулю дрібно нарізають і пасерують на маслі до зміни кольору цибулі до золотавого, тоді додають томат-пюре, потім вводять борошно і продовжують пасерувати ще 2—3 хв, обережно розводять відваром від макаронів і проварюють до загусання. Макарони викладають на блюдо, збоку кладуть цвітну капусту і поливають підготовленим соусом. Подають у гарячому вигляді.

300 г макаронів, 200 г цвітної капусти, 1½ ст. ложки вершкового масла, 1 цибулина, 1 неповна ст. ложка томату-пюре, 4 чайні ложки пшеничного борошна, 1 л води, сіль на смак.

Макарони з рибними консервами. Філе риби в томатному соусі подрібнюють і додають соус. Чергуючи шари, кладуть варені макарони та консерви у змащену маслом форму або глибоку сковороду так, щоб зверху були макарони. Посипають тертим сиром і ставлять у гарячу духовку. Запікають доти, поки сир почне плавитись.

2 банки рибних консервів у томатному соусі, 500 г макаронів, 4 ст. ложки тертого твердого сиру, 2 ст. ложки вершкового масла.

Макарони з сиром. Довгі макарони варять, опускаючи їх поступово в міру розм'якшення у киплячу підсолену воду. Під час варіння постійно перемішують. У готові макарони кладуть вершкове масло, половину тертого сиру і все добре перемішують. Перед подаванням на стіл посипають рештою сиру.

1/2 пачки макаронних виробів, 1,5 л води, 2 ст. ложки вершкового масла, 100 г тертого твердого сиру, сіль на смак.

Локшина з грибами та сиром. Гриби промивають, замочують і варять у тій самій воді. Варені гриби січуть і обсмажують з дрібно посіченою ріпчастою цибулею

на олії. У грибний відвар додають воду (до 1 л), сіль, доводять до кипіння і засипають локшину. Зварену локшину відкидають на друшляк, змішують з грибами і посипають тертим сиром. Подають у гарячому вигляді.

300 г локшини, 5—6 сушених грибів, 1 цибулина, 2 ст. ложки олії, 100 г тертого твердого сиру, сіль на смак.

Локшина по-феодосійському. М'ясо нарізають брусочками завдовжки 3—4 см і масою 5—10 г, солять, обсмажують на розігрітій з жиром сковороді, додають пасеровану з томатом-пюре ріпчасту цибулю і трохи смажать разом. Потім усе перекладають у каструлю, заливають окропом і варять протягом 5—7 хв, кладуть локшину, перець, лавровий лист, маслини, додають оцет і дають закипіти, після чого посипають дрібно нарізаною зеленню.

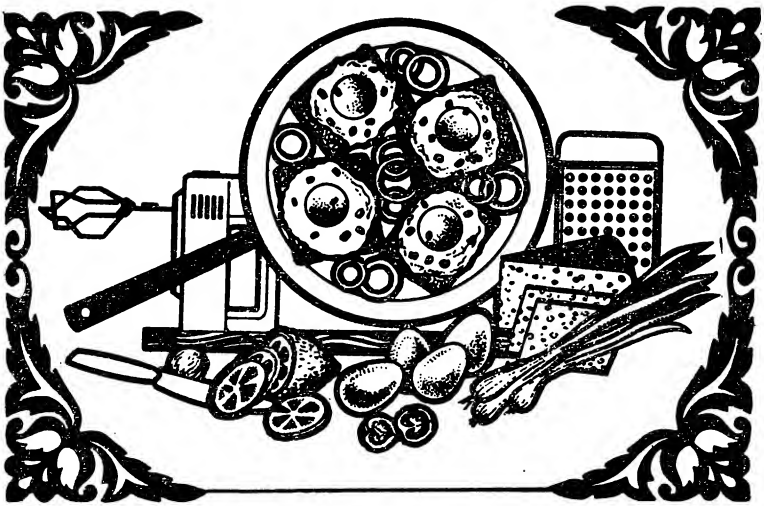
Для приготування локшини замішують тісто з борошна, яєць, води та солі, видержують його протягом 15—20 хв, розкачують шаром завтовшки 1—2 мм і нарізають локшину завдовжки 6—8 см і завширшки 0,5 см. Варять її окремо, відкидають на друшляк і заправляють вершковим маслом.

400 г яловичини, 1 цибулина, 3—4 ст. ложки смальцю, 4 чайні ложки томату-пюре, 2 ст. ложки маслин або оливок, 1 ст. ложка вершкового масла, 8 чайних ложок 3%-ного оцту, лавровий лист, сіль, перець на смак, зелень петрушки та кропу; для локшини: 1/2 склянки пшеничного борошна, 1 яйце, 4 чайні ложки води, сіль на смак.

Макарони з шинкою. Макарони варять у великій кількості води, додавши сіль і ложку жиру (маргарину), наприкінці варіння в каструлю з макаронами вливають склянку холодної води, знімають з вогню і залишають під кришкою на 10 хв, а потім відкидають на друшляк. Довгі макарони слід поступово опускати в окріп, закручуючи спіраллю. Поки варяться макарони, шинку дрібно нарізають і підсмажують на добре розігрітому маслі разом з дрібно нарізаною цибулею. Коли шинка почне підрум'янюватись, додають сметану, жовтки і тертий сир. Усе добре перемішують, зменшують вогонь і підігрівають на дуже слабкому вогні до загусання соусу. Солять, трошки посипають перцем, додають макарони і перемішують. Подають, посипавши нарізаною зеленню петрушки та кропу.

250 г макаронів, 1 ст. ложка вершкового масла, 1 цибулина, 3/5 склянки сметани, 3 жовтки, 50 г тертого твердого сиру, 100 г шинки, сіль, чорний мелений перець на смак, зелень петрушки та кропу.

Страви з яєць і сиру



Яйця варять рідко, «в мішечок» або круто. Перед варінням яйця миють і занурюють у киплячу підсолену воду (на 5 яєць 1,5 л води 1 ст. ложка солі) і варять: рідко — 3—3,5 хв з моменту закипання, «в мішечок» — 4,5—5,5, круто — 8—10 хв. Щоб шкаралупа краще обчищалась, яйця зразу ж після варіння занурюють у холодну воду.

Якщо яйця варять без шкаралупи, у воду додають оцет та сіль (1/5 склянки 3%-ного оцту і 1 чайна ложка солі на 1 л води), доводять до кипіння і швидко випускають яйця одне за одним (не більш як 10 шт.). У цьому випадку яйця варять 3—3,5 хв. Зварені яйця шумовкою виймають з води. Під час варіння утворюється білкова бахрома, яку зачищають.

Для приготування яєчні випускної яйця обережно випускають на сковороду з розтопленим жиром, не порушуючи цілості жовтка, солять і смажать до повного зсідання білка і загусання жовтка. Яєчню готують безпосередньо перед подаванням.

Омлети готують з яєць, розведених молоком або водою (натуральні), або ж з додаванням овочів, свіжої зелені, грибів, м'ясних та інших продуктів. Ці продукти в разі потреби спочатку варять або смажать, а потім додають до омлетної суміші (мішані омлети) і смажать. Крім того, підготовлені продукти можна класти у смажений омлет як начинку (фаршировані омлети). Омлети смажать на сковороді на відкритому вогні протягом 5—7 хв або ставлять на 8—10 хв у духовку при температурі 180—200 °С. Готовий омлет повинен мати пружну консистенцію. Він буде пухкіший, якщо в масу влити стільки чайних ложок води, скільки яєць використано для його приготування.

Яйця у сметані. У глибокій сковороді розтоплюють вершкове масло і додають сметану. Коли суміш закипить, у неї по одному випускають яйця, солять, посипають тертим сиром і залишають на вогні, не перемішуючи, поки загусне білок. Перед подаванням обережно перекладають на тарілку і посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки та кропу.

8 яєць, 2 ст. ложки вершкового масла, 2 склянки сметани, 20—30 г тертого твердого сиру, сіль на смак, зелень петрушки та кропу.

Яйця по-українському. Білий черствий хліб нарізають скибочками завдовжки 7—8 см і завтовшки 1 см, намазують маслом і кладуть на сковороду змащеною стороною вниз. Сир труть на тертці з мілкими отворами і посипають ним скибочки хліба шаром 1,5 см. На середині кожної скибочки хліба в в сирі роблять заглибину, в яку випускають яйце. Яйця солять, посипають меленим перцем, поливають зверху розтопленим вершковим маслом і ставлять у духовку для запікання.

8 яєць, 8 скибочок хліба, 3 ст. ложки вершкового масла, 100 г тертого твердого сиру, 1 ст. ложка розтопленого вершкового масла, сіль, чорний мелений перець на смак.

Яйця по-англійському. Яйця варять «у мішечок», для чого в глибоку каструлю наливають воду, додають оцет та сіль, доводять до кипіння і випускають яйця по одному. Варять при слабкому кипінні протягом 3,5 хв. Викладають яйця обережно шумовкою у холодну кип'ячену воду. На сковороді зарум'янюють грінки, на них кладуть підготовлені яйця, посипають тертим сиром і оббризкують гарячим розтопленим вершковим маслом.

8 яєць, 8 скибочок хліба (грінки), 60 г тертого твердого сиру, 2—3 ст. ложки вершкового масла; для варіння яєць: 1 л води, 1/5 склянки 3%-ного оцту, 1 чайна ложка солі.

Яєчний пиріжок. Сир, яйця, сметану, пасероване без жиру пшеничне борошно і сіль добре перемішують і виливають на розігріту з маслом сковороду. Тільки-но суміш загусне, млинець складають, надаючи йому форму пиріжка. Доводять його до готовності у духовці. Подають одразу ж, поливши розтопленим маслом.

4 яйця, 4 ст. ложки сметани, 1 ст. ложка пшеничного борошна, 2 ст. ложки вершкового масла, 100 г твердого сиру, сіль на смак.

Драчена. Жовтки, просіяне пшеничне борошно, сметану та сіль старанно перемішують. Поступово розводять молоком. Потім до утвореної маси додають збиті на піну білки і все виливають на змащену маслом сковороду. Запікають у духовці. Драчена має бути пухка і пропечена. Перед подаванням поливають розтопленим маслом і зразу ж подають на тій самій сковороді.

8 яєць, 1 склянка молока, 4 ст. ложки сметани, 1 ст. ложка пшеничного борошна, 2 ст. ложки вершкового масла, сіль на смак.

Яєчня «фантазія». У глибоку посудину з підкисленим і підсоленим окропом випускають яйця і варять, поки зсядеться білок. Окремо на маслі підсмажують нарізану півкільцями цибулю, перекладають яйця у порційні сковорідки, посипають зверху цибулею, прогрівають у духовці і подають.

4 яйця, по 2 ст. ложки 3%-ного оцту і вершкового масла, 2 цибулини, сіль на смак.

Яєчні котлети. Варені круто яйця або омлет січуть ножем, змішують з теплою манною кашею і сирими жовтками, формують котлети або биточки, змочують їх у злегка збитих білках, панірують у мелених сухарях і смажать на маслі. Подають котлети на підігрітій тарілці, поливши їх гарячим

розтопленим маслом і посипавши дрібно нарізаною зеленню петрушки або кропу. Окремо подають сметанний або томатний соус, або ж сметану.

10 яєць (2 яйця для каші), 4 ст. ложки манних круп, 1 склянка води, 2 ст. ложки мелених сухарів, 1 ст. ложка вершкового масла, 2/3 склянки соусу або сметани, сіль на смак, зелень кропу або петрушки.

Яєчня з сосисками і томатним соусом. Варені сосиски обчищають, смажать на маслі, потім розрізають навпіл уздовж і впоперек. Готують яєчню. Сосиски кладуть на яєчню і заливають томатним соусом. Подають до столу, посипавши дрібно нарізаною зеленню петрушки та кропу.

8 яєць, 100 г сосисок, 4 ст. ложки томатного соусу промислового виготовлення, 1 ст. ложка вершкового масла, сіль на смак, зелень петрушки та кропу.

Яєчня з кабачками. Обчищені кабачки нарізають скибочками або кубиками і підсмажують на маслі. Потім на них виливають попередньо збиті яйця і смажать до готовності. Подають, посипавши нарізаною зеленню петрушки та кропу.

8 яєць, 150—200 г кабачків, 1 ст. ложка вершкового масла, сіль на смак, зелень петрушки та кропу.

Яєчня з шпинатом. Листки свіжого шпинату нарізають і тушкують, потім кладуть на розігріту з маслом сковороду і заливають збитими яйцями. Смажать до готовності.

8 яєць, 150 г шпинату, 1 ст. ложка вершкового масла, сіль на смак.

Млинчики яєчні з яблуками. Збивають суміш з яєць, молока та солі і випікають з неї млинчики. Яблука обчищають, дрібно нарізають і припускають, додавши цукор та 1/2 ст. ложки вершкового масла. Яблучний фарш кладуть на яєчний млинчик, закручують і злегка обсмажують на сковороді. Перед подаванням млинчики поливають розтопленим вершковим маслом.

8 яєць, 1/2 склянки молока, 4—6 яблук, 2—3 ст. ложки цукрупіску, 2 ст. ложки вершкового масла, сіль на смак.

Яєчня з яблуками. Підготовлені яблука нарізають тоненькими кружечками, панірують їх у борошні і смажать на маслі. Обсмажені яблука заливають збитими яйцями, солять і доводять до готовності в духовці.

8 яєць, 4 яблука, 1 ст. ложка вершкового масла, 2 чайні ложки пшеничного борошна, сіль на смак.

Яєчня з горіхами. Ядра волоських горіхів заливають на 20—30 хв гарячою водою, потім її зливають, ядра товчуть у ступці, потроху додаючи холодне молоко. Суміш проціджують крізь рідке сито або друшляк, добре змішують її з яйцями і виливають на змащену вершковим маслом розігріту сковороду, яку ставлять у духовку для запікання. До яєчні з горіхами окремо подають скибочки лимона.

8 яєць, 10 ядер волоських горіхів, 4 ст. ложки молока, 1 1/2 ложки вершкового масла, 4 скибочки лимона.

Яєчня з медом. Мед змішують з молоком, прогрівають, проціджують і збивають з яйцями. Суміш виливають на змащену маслом сковороду і ставлять запікати в духовку.

8 яєць, 6 ст. ложок меду, 220 г молока, 1 1/2 ст. ложки вершкового масла.

Омлет з медом та горіхами. М'якуш черствого пшеничного хліба труть на тертці з мілкими отворами і трохи підсмажують на сковороді з вершковим маслом разом з подрібненими ядрами волоських горіхів. Потім додають мед, прогрівають і з'єднують з си-

рими яйцями, змішаними із сметаною або вершками. Утворену суміш виливають на гарячу змащену вершковим маслом сковороду і ставлять у духовку. До омлету подають скибочки яблук, груш, персиків, зварених у сиропі або консервованих.

8 яєць, 100 г пшеничного хліба, 8—10 горіхів, 4 чайні ложки меду, 6 ст. ложок сметани або вершків, 1½ ложки вершкового масла.

Омлет-суфле «новорічний». Жовтки розтирають з цукром (2/3 передбаченої норми) на густу білу піну. Окремо збивають білки до густої пухкої піни, потім додають трохи цукру і збивають ще протягом 5 хв. Після цього змішують підготовлені жовтки і білки, додають борошно, ромову есенцію і обережно розмішують. Суміш виливають на змащену маслом розігріту сковороду і запікають у духовці при помірній температурі протягом 10—15 хв. На середину готового омлета кладуть джем, загортають омлет півмісяцем і подають, посипавши цукровою пудрою.

8 яєць, 1 склянка цукру-піску, 150 г полуничного джему, 5 крапель ромової есенції, 1 ст. ложка вершкового масла, 1 чайна ложка пшеничного борошна, 1 ст. ложка цукрової пудри.

Омлет з сиром. Сир труть на тертці і перед смаженням омлету змішують його з сирою яєчною масою. Суміш виливають на розігріту з маслом сковороду і смажать, надаючи готовому омлету форми овального пиріжка. Подають з розтопленим маслом.

8 яєць, 1/2 склянки молока або води, 2 ст. ложки вершкового масла або маргарину, 50 г твердого сиру, сіль на смак.

Омлет «легкий». Збиті білки змішують з цукром, жовтками, лимонною цедрою, натертою на тертці з дрібними отворами, або ваніліном. Масу викладають гіркою у вогнетривку посудину, посипають цукром і запікають у духовці при високій температурі. Готовий омлет прикрашають фруктами з варення.

8 яєць, 1 склянка цукру-піску, лимонна цедра або ванілін на смак, варення.

Омлет з бісквітом, горіхами та медом. Черствий бісквіт нарізають кубиками, змішують з подрібненими ядрами горіхів, медом, попередньо розведеним гарячим молоком. Яйця злегка збивають або добре розмішують, додають сметану, солять, вимішують і суміш заливають на розігріту з маслом сковороду. Коли маса загусне, на середину кладуть суміш з бісквіта, горіхів та меду. Омлет скручують у пиріжок і досмажують. Перед подаванням посипають цукровою пудрою.

8 яєць, 3/5 склянки сметани, 100 г бісквіта, 1/5 склянки молока, 2 ст. ложки меду, 6—8 волоських горіхів, 4 ст. ложки вершкового масла, 1 ст. ложка цукрової пудри.

Омлет із салом. Сало зачищають від солі, зрізають шкурку, нарізають кубиками розміром ребра 10 мм, підсмажують на сковороді. Коли сало зарум'яниться і на сковороді буде достатньо витопленого смальцю, наливають яєчну масу і смажать, як омлет натуральний.

8 яєць, 4½ ст. ложки води, 8 чайних ложок молока, 100 г сала, сіль на смак.

Омлет із зеленою цибулею. До яєчної суміші додають дрібно нарізану зелену цибулю і добре перемішують. Далі роблять все так само, як і під час виготовлення натурального омлету.

8 яєць, 1/2 склянки молока або води, 4—5 шт. зеленої цибулі, 3 ст. ложки вершкового масла або маргарину, сіль на смак.

Яйця, запечені з цибулею та помідорами. Дрібно нарізану ріпчасту цибулю припускають з маслом доти, поки вона стане м'якою, додають дрібно нарізані помідори

без шкірочки, злегка обсмажують, зверху заливають яйцями як для яєчні-глазуні, посипають тертим сиром і запікають у духовці. Перед подаванням навколо жовтків роблять обідок з томатного соусу.

8 яєць, 2—3 ст. ложки вершкового масла, 2 помідори, 1 цибулина, 50 г твердого сиру, 4/5 склянки томатного соусу.

Яйця, запечені з овочами. Дрібно нарізані ріпчасту цибулю та часник пасерують на олії, додають так само нарізані помідори, а коли вони підсмажаться,— нарізані кубиками баклажани (їх нарізають заздалегідь, солять і дають постояти 25—30 хв, після чого зливають сік). Посипають сіллю і дрібно нарізаною зеленню петрушки, перемішують і викладають на змащену маслом сковороду, заливають яйцями і запікають у духовці. Подають страву гарячою.

8 яєць, 4 ст. ложки вершкового масла, 1 цибулина, 4 зубки часнику, 2 помідори, 1 баклажан, 1/2 склянки олії, сіль на смак, зелень петрушки.

Чербури. Цибулю тонко нарізають і припускають з маслом до напівготовності. Потім у цибулю вбивають яйця, не порушуючи цілості жовтка, посипають розтертим з сіллю часником, перчать і запікають у духовці. Подають, поливши розтопленим маслом.

8 яєць, 3 ст. ложки вершкового масла, 4 цибулини, 1 головка часнику, сіль, чорний мелений перець на смак.

Колобки з сиру. У розтертий сир кладуть яйця, цукор, пшеничне борошно, картопляний крохмаль, ванільний цукор. Добре перемішують. З маси роблять кульки, які фарширують ізюмом, панірують у пшеничному борошні і смажать у фритюрі. Перед подаванням посипають цукровою пудрою.

600 г кисломолочного сиру, 2 неповні ст. ложки пшеничного борошна, 1 яйце, по 3 ст. ложки цукру-піску, крохмалю, ізюму, 1 склянка олії, 1 пакетик ванільного цукру, 4 ст. ложки цукрової пудри.

Сир з молоком або вершками. Сир кладуть у глибоку тарілку і заливають кип'яченим охолодженим молоком або вершками, які можна подавати і окремо (у склянках). До сиру з молоком або вершками можна подавати в розетках цукор-пісок або цукрову пудру.

600 г кисломолочного сиру, 4 склянки молока або 2 склянки вершків, цукор на смак.

Сир із сметаною. На мілку тарілку або в салатницю кладуть протертий кисломолочний сир гіркою, роблять у ній невелику заглибину, яку заповнюють сметаною. Можна окремо подати цукор-пісок або цукрову пудру.

400 г кисломолочного сиру, 2 ст. ложки сметани, 4 ст. ложки цукру-піску або цукрової пудри.

Сиркова маса з варенням. На тарілку або в салатницю кладуть солодку сиркову масу, роблять у ній невелику заглибину і заповнюють її варенням.

400 г солодкої сиркової маси, 4 ст. ложки варення.

Сиркова маса з консервованими фруктами. Сиркову масу кладуть на тарілку гіркою, поливають сиропом від консервованих фруктів, а зверху укладають консервовані фрукти.

400 г солодкої сиркової маси, 100 г консервованих фруктів, 4 ст. ложки сиропу.

Солодкий сир «сніговичок». Зварені круто жовтки дрібно січуть і змішують з тертим на тертці з дрібними отворами сиром. Додають розтерте з цукром-піском вершкове масло, сметану і старанно перемішують. Масі надають форми сніговика. Перед подаванням оформляють ізюмом або ягодами.

50 г вершкового масла, 100 г твердого сиру, 50 г цукру-піску,

по 4 ст. ложки ізюму або свіжих ягід, 2 жовтки, 2 ст. ложки сметани.

Сирники з морквою. Моркву припускають у молоці, потім пропускають її через м'ясорубку. Утворене пюре нагрівають до температури 90 °С, всипають в нього манні крупи і, перемішуючи, варять на слабкому вогні протягом 5—10 хв. Потім пюре охолоджують, змішують з протертим кисломолочним сиром та яйцями, солять, додають пшеничне борошно і добре перемішують. З маси виробляють сирники, які підсмажують з обох боків. Подають гарячими із сметаною.

600 г кисломолочного сиру, 4 морквини середніх розмірів, 4 ст. ложки пшеничного борошна (1/2 ст. ложки — у масу), 2 чайні ложки манних круп, 2 ст. ложки цукрупіску, 2 ст. ложки топленого масла, 1 яйце, 4—8 ст. ложок сметани, сіль на смак, 1/4 склянки молока.

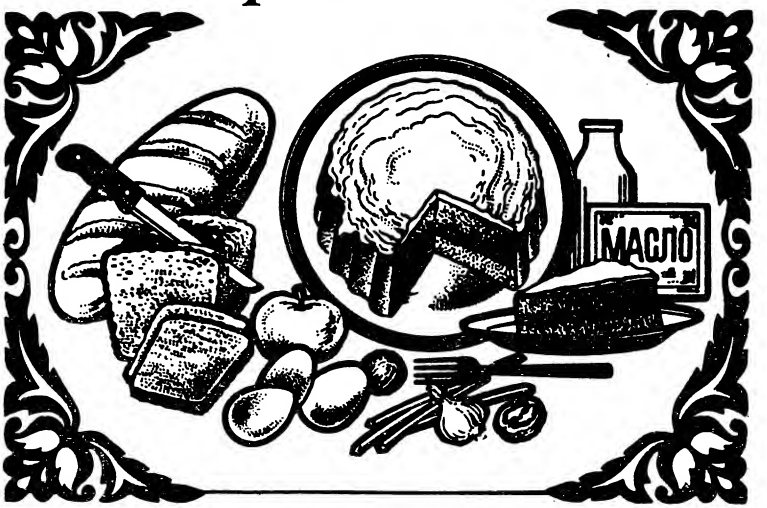
Сирники з кмином. Насіння кмину заливають гарячою водою і залишають на 1,5 год для набухання. Воду зливають, а кмин кладуть у протертий сир і перемішують. Додають яйця, борошно, сіль і перемішують. З маси формують сирники, панірують у пшеничному борошні і обсмажують з обох боків. Перед подаванням поливають сметаною.

600 г кисломолочного сиру, 4 ст. ложки пшеничного борошна, 2 яйця, 0,5 чайної ложки насіння кмину, 2 ст. ложки вершкового масла, 4 ст. ложки сметани.

Биточки сирні «сюрприз». У протертий сир додають яйця, сіль, цукор, манні крупи, потерту сиру моркву і все старанно перемішують. З утвореної маси формують биточки, панірують їх у борошні, змочують у яйці, ще раз панірують і обсмажують. Подають із сметаною.

500 г кисломолочного сиру, 4 ст. ложки пшеничного борошна, 5 чайних ложок манних круп, 3 яйця, 2 1/2 ст. ложки цукру-піску, 2—3 морквини, 1 ст. ложка топленого масла або маргарину для смаження, сіль на смак.

Страви з хліба



Торт хлібний закусочний. Круглий чорний хліб гострим ножем нарізають шарами завтовшки 1—1,5 см. Кожний шар хліба добре змащують майонезом з рибними консервами, розтертими до пастоподібної маси. Зверху кладуть кусочки риби і новий шар хліба. Торт кладуть у холодильник на 30—40 хв (зверху можна покласти не дуже велику дошку). Перед поданням до столу верхній шар хліба змащують вершковим маслом і прикрашають скибочками варених яєць, гілочками петрушки, ягодами журавлини.

1 круглий чорний хліб, 1/2 банки майонеза, 2 банки рибних консервів у власному соку, 50 г вершкового масла, 3 яйця, 2 ст. ложки журавлини, зелень петрушки.

Суп селянський з хлібними скоринками. Хлібні скоринки нарізають кубиками і підсушують, а потім підсмажують на маслі з посіченою зеленню петрушки та дрібно нарізаною ріпчастою цибулею, заливають водою, солять і доводять до кипіння. Після цього, безперервно перемішуючи, обережно додають старанно розтерті яйця.

200 г сухих скоринок чорного хліба, 1 л води, 2 ст. ложки вершкового масла, 3 яйця, 1 цибулина, сіль на смак, зелень петрушки.

Бульйон з хлібними галушками. Вершкове масло розтирають з жовтком, додають крихти черствої булки (булку труть на тертці), сіль, сметану, збитий білок, старанно перемішують. За допомогою двох чайних ложок формують галушки з утвореної маси і опускають їх у киплячу воду, а коли галушки спливуть, їх виймають шумовкою, заливають бульйоном, а зверху посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки та кропу.

100 г черствої булки, по 1 ст. ложці вершкового масла та дрібно нарізаної зелені петрушки, 1 яйце, 1/2 склянки сметани, 1 л м'ясного бульйону, сіль на смак.

Хлібний суп з сухофруктами із сметаною. Хліб нарізають скибочками, підсушують у духовці до коричневого кольору, заливають окропом і залишають для набухання. Потім протирають крізь сито і розводять хлібним настоєм. Сушені фрукти варять з цукром та прянощами, відвар проціджують, додають протертий хліб, сметану, варені фрукти, розмішують і подають.

200 г черствого чорного хліба, 1 л води, 100 г сушених фруктів (яблука, груші, чорниці, ізюм), корицю — на кінчику ножа, 2 ст. ложки цукру-піску, 1 склянка сметани.

Хлібний суп. З чорного хліба готують підсмажені сухарі, заливають їх окропом, дають настоятися, проціджують і протирають крізь сито. У протерті сухарі наливають проціджений настій, додають промитий ізюм, цукор, корицю, яблука, нарізані скибочками, протерту журавлину, кип'ятять протягом 5—10 хв і виставляють на холод. Подають у холодному вигляді із збитими вершками.

200 г чорного хліба, 1 л води, по 2 ст. ложки цукру-піску, журавлини та ізюму, 1/4 чайної ложки кориці, 1/2 склянки вершків, 2 яблука.

Хлібний суп з яблуками та варенням. Скибочки чорного хліба та нарізані скибочками яблука проварюють у невеликій кількості води, потім протирають крізь друшляк, додають цукор-пісок, ізюм та будь-яке варення. Суп розводять до потрібної густоти кип'яченою водою. У готовий суп вливають збиті жовтки перед подаванням додають сметану.

200 г черствого чорного хліба, 1 л води, 2 яблука, по 2 ст. ложки цукру-піску та ізюму, 3 ст. ложки будь-якого варення, 2 жовтки, 4 ст. ложки сметани.

Суп молочний з хлібними фрикадельками. Черствий білий хліб труть на тертці, додають яйце, масло та молоко і добре перемішують. Потім масу пропускають через м'ясорубку і формують з неї фрикадельки, які варять у молоці, додавши сіль та цукор, і заправляють маслом.

1 л молока, 1 ст. ложка вершкового масла, сіль, цукор на смак; для фрикадельок: 200 г білого хліба, 1/2 склянки молока для замочування хліба, 1 яйце, 1 ст. ложка вершкового масла, сіль на смак.

Хлібні крокети. Черствий батон, обрізавши скоринку, замочують у молоці, додають яйця, розм'якшене вершкове масло, сіль, борошно, мелені сухарі. Масу добре вимішують, роблять з неї кульки завбільшки з горіх і варять їх у підсоленій воді. Подають крокети як гарнір до смажених страв по 5—6 шт. на порцію.

500 г хліба, 1 склянка молока, 1 ст. ложка вершкового масла, 3 яйця, 1/2 склянки пшеничного борошна, 2/3 склянки мелених сухарів, сіль на смак.

Хлібні котлети з цибулею та зеленню. Сухарі замочують у гарячому молоці, дають охолонути і протирають. Масло розтирають з яйцями, змішують з протертими сухарями, посіченими зеленою цибулею, кропом, петрушкою, солять і перемішують. З маси формують котлети, панірують у борошні, смажать на маслі, заливають сметаною і прогрівають на слабкому вогні, не доводячи до кипіння.

200 г сухарів з білого хліба, 1 склянка молока, 2 ст. ложки вершкового масла, 3 яйця, по 1 ст. ложці пшеничного борошна, рубленої зелені петрушки, кропу та цибулі, 1/2 склянки сметани, сіль на смак.

Оладки із сухарів. Мелені сухарі заливають гарячим молоком,

додають дріжджі, яйце, сіль і ставлять на 2 год у тепле місце. Готове тісто ложкою викладають на гарячу сковороду, змащену олією, і смажать оладки з обох боків.

1 склянка мелених сухарів з білого хліба, 1 1/2 склянки молока, 25 г дріжджів, 1 яйце, 2 ст. ложки олії, сіль на смак.

Оладки з чорного хліба. Хліб нарізають скибками, додають гаряче молоко, дають постоять, старанно протирають, у масу кладуть яйце, борошно і добре перемішують, додають ізюм та нарізане тоненькими скибочками яблуко. Оладки смажать на олії, попередньо нагрівши сковороду.

200 г чорного хліба, 1 склянка молока, 1 яйце, 1/2 склянки пшеничного борошна, 2 ст. ложки олії, 1 яблуко, 1 ст. ложка ізюму.

Яєчня випускна з хлібом. Хліб без скоринок нарізають скибочками завтовшки 1 см, кладуть на сковороду з розігрітим маслом і обсмажують. На підсмажені скибки хліба виливають яйця, намагаючись не порушити цілості жовтків, солять і смажать до готовності. Перед подаванням посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки або зеленої цибулі.

300 г білого або чорного хліба, 8 яєць, 4 ст. ложки вершкового масла, сіль на смак, зелень петрушки або зеленої цибулі.

Запіканка з тріски та білого хліба. Філе тріски натирають сіллю, панірують у борошні і швидко обсмажують у розігрітому жирі. Білий хліб нарізають тонкими скибками, заливають молоком і дають набухнути. Обсмажену тріску і замочений білий хліб укладають у форму шарами, заливають розведеними молоком яйцями і запікають протягом 30 хв. Подають з розтопленим вершковим маслом.

400 г філе тріски, 2 ст. ложки пшеничного борошна, по 4 ст. ложки маргарину та вершкового масла, 200 г білого хліба, 1 3/5 склянки молока, 4 яйця, сіль на смак.

Запіканка з цибулею та яйцями. Нарізаний скибками білий хліб обсмажують з обох боків на маслі, кладуть зверху смажену ріпчасту цибулю, нарізану кільцями, солять, заливають збитими яйцями і запікають у духовці. Перед подаванням посипають нарізаною зеленню.

200 г білого хліба, 2 великі цибулини, 3 ст. ложки вершкового масла, 4 яйця, сіль на смак, зелень петрушки та кропу.

Шарлотка з яблуками. Яблука обчищають і нарізають тонкими скибочками. Черствий білий хліб нарізають тонкими скибками і, вмочивши у розтоплене вершкове масло або маргарин, укладають у змащену форму, чергуючи з яблуками (верхній і нижній шари — хліб). Одночасно розтирають яйця з цукром, додають молоко і утвореною сумішшю заливають шарлотку, після чого запікають у духовці на помірному вогні.

10 скибок білого хліба, 4—5 ст. ложок вершкового масла або маргарину, 8 яблук, 4 яйця, 1/2 склянки цукру-піску, 1 склянка молока.

Запіканка по-віденському. Вершкове масло, цукор-пісок та яйця збивають на піну, додають потерту на тертці лимонну цедру, мелені сухарі, просіяне пшеничне борошно, питну соду і все старанно перемішують. Масу розводять оцтом до консистенції крему. Половину цієї маси викладають у змащену маслом і посипану меленими сухарями форму, кладуть зверху шар консервованих фруктів і заливають рештою маси. Запікають у гарячій духовці близько 40 хв.

1 склянка мелених сухарів, 2 1/2 ложки вершкового масла, 3/4 склянки цукру-піску, 3 яйця, 1 ст. ложка пшеничного борошна, 1/2 чайної ложки питної соди, 2 склянки консервованих фруктів, 2—3 ст. ложки 3%-ного оцту, цедра з 1 лимона.

Запіканка з білих сухарів та яблук. Черствий білий хліб нарізають скибками і підсушують. Утворені сухарі замочують в яйцях, змішаних з молоком. Яблука нарізають тоненькими скибочками і змішують з цукром. Каструлю або форму змащують маслом і обсипають меленими сухарями, дно і стінки викладають підготовленими сухарями, у форму кладуть шар яблук, потім шар сухарів і т. д. На кожний шар сухарів кладуть кусочок вершкового масла. Верхній шар яблук розрівнюють, оббризкують розтопленим маслом, посипають потовченими ядрами горіхів, змішаних з цукром і запікають. Подають до чаю або кави.

0,5 кг білих сухарів, 3 яйця, 2 склянки молока, 1 кг яблук, 2 ст. ложки вершкового масла, 1 ст. ложка мелених сухарів, 1 склянка цукру-піску, 10—12 волоських або мигдальних горіхів.

Запіканка з хліба з сиром і морквою. Хліб нарізають скибками і замочують у молоці. Варену моркву обчищають і труть на тертці з великими отворами. Підготовлений хліб змішують з морквою, додають кисломолочний сир, яйце, цукор, ізюм або злегка проварену курагу. Суміш викладають на сковороду, змащену маслом і обсипану паніровочними сухарями. Запікають у духовці протягом 35—40 хв.

По 200 г білого хліба та кисломолочного сиру, 1 склянка молока, 4 морквини середніх розмірів, 1 яйце, по 2 ст. ложки цукру-піску, ізюму або кураги, 1 чайна ложка вершкового масла, 1 ст. ложка паніровочних сухарів.

Запіканка з чорного хліба. Черствий житній хліб без скоринок труть на тертці з дрібними отворами і прогрівають з маслом (50 % норми), додають цукор-пісок, корицю і все перемішують. На змащену маслом і обсипану паніровочними сухарями сковороду кладуть шарами підготовлений хліб та нарізані кусочками яблука, заливають сумішшю молока та яєць і запікають до утворення рум'яної кірочки.

По 500 г чорного хліба та яблук, 3/4 склянки цукру-піску, 6 ст. ложок вершкового масла, 1 склянка молока, 2 яйця, 1/2 чайної ложки кориці, 1—2 ст. ложки паніровочних сухарів.

Запіканка з черствого хліба з ревенем. Черствий хліб без скоринок труть на тертці з мілкими отворами і змішують з частиною цукру, додають корицю. Ревінь обчищають, миють, обсушують і нарізають упоперек волокон кусочками завдовжки 1—2 см, посипають цукром і залишають на кілька хвилин. Сік, що виділився, зливають. Глибоку сковороду або спеціальну форму добре змащують маслом, укладають шарами потертий хліб і підготовлений ревінь, чергуючи шари так, щоб верхній був з хліба. На нижні шари хліба кладуть маленькі кусочки масла, а верхні заливають яєчно-молочною сумішшю і запікають у духовці до золотистого кольору.

У такий спосіб можна приготувати запіканку з макаронів та ревеню (макарони варять). Шар ревеню можна посипати корицею або потовченим мигдалем.

По 400 г чорного черствого хліба та ревеню, 1/2 склянки цукру-піску, 2 ст. ложки вершкового масла, 2 яйця, 1/2 склянки молока, кориця на смак.

Бабка із сухарів та ревеню. Білі або чорні сухарі розмелюють (можна через м'ясорубку). Ревінь обчищають, миють, нарізають кусочками, посипають цукром і залишають на кілька хвилин. Сік, що виділився, зливають (можна використати для компота), а ревінь посипають корицею. Мелені сухарі і підготовлений ревінь змішують, додають розтерті жовтки і збиті на піну білки, після чого все ще раз обережно перемішують. Форму змащують маслом

і посипають меленими сухарями. У неї викладають підготовлену суміш, вирівнюють поверхню і запікають у гарячій духовці протягом 30—40 хв. Готову бабку посипають цукровою пудрою, змішаною з ванільним цукром, або поливають фруктовим соусом.

250 г сухарів, 500 г ревеню, 1/4 склянки цукру-піску, 3 яйця, кориця на смак, 1 чайна ложка вершкового масла, ванільний цукор або фруктовий соус.

Бабка з яблуками. Черствий білий хліб без скоринок нарізають прямокутними скибками завтовшки 0,5 см. Обрізки, що залишилися, нарізають дрібними кубиками і підсушують. Обчищені яблука також нарізають дрібними кубиками і змішують з підсушеними кубиками хліба. Форму змащують маслом, обсипають меленими сухарями, після чого дно і стінки обкладають прямокутними скибками хліба, попередньо змочивши їх у суміші яйця, молока та цукру-піску. Середину форми заповнюють яблуками, змішаними з підсушеними сухарями, заливають рештою яєчної суміші, зверху кладуть скибки хліба, обмазують їх яйцями і все запікають у духовці. Готову бабку видержують у формі 10—15 хв, після чого викладають на блюдо. Перед подаванням поливають солодким соусом.

400 г білого хліба, 500 г яблук, 4/5 склянки молока, 3 яйця, 1/2 склянки цукру-піску, $2^1/_2$ ст. ложки сухарів.

Тертий чорний хліб з брусничним варенням. М'якуш черствого чорного хліба труть на тертці з дрібними отворами і змішують з брусничним варенням. Виклавши гіркою в порційну посудину, зверху прикрашають збитими вершками і злегка посипають тертим хлібом. На середину кладуть трохи брусничного варення. Окремо подають молоко.

400 г чорного хліба, по 1 склянці брусничного варення і вершків 35%-ної жирності.

Тертий хліб із збитими вершками. Потертий на тертці черствий білий хліб підсмажують на маслі. Вершки 35%-ної жирності збивають з цукром-піском у пухку масу. Підсмажений хліб кладуть на тарілку, на нього — збиті з цукром вершки, а зверху — варення.

1 батон, 2 ст. ложки вершкового масла, $1^1/_2$ ст. ложки цукру-піску, 1 склянка вершків 35%-ної жирності, 3—4 ст. ложки варення.

Мус хлібний з молоком. Черствий хліб нарізають і сушать у духовці, сухарі заливають окропом і дають постояти, щоб вони набухли. Потім їх протирають крізь сито, додають яблучний сік, цукор, лимонну кислоту, ставлять на вогонь і, коли закипить, тонкою струминою всипають манні крупи, після чого варять до готовності. Добре збивають масу і в гарячому вигляді виливають на деко, дають охолонути, після чого нарізають на порційні куски. Подають мус з молоком.

150 г чорного хліба, 4 ст. ложки цукру-піску, 4 чайні ложки манних круп, 4/5 склянки яблучного соку, $1^3/_5$ склянки води, 4 склянки молока, 1/8 чайної ложки лимонної кислоти.

Суфле з хліба та яєць. Черствий хліб заливають сумішшю води та молока (1 : 1), дають постояти, протирають, додають розтоплене вершкове масло, зверху посипають цукром-піском і обережно кладуть окремо збиті на піну білки та жовтки. Масу викладають у форму, змащену маслом, і зверху посипають цукром-піском. Запікають у духовці.

200 г білого хліба, 1 склянка молока, 1 ст. ложка вершкового масла, 5 ст. ложок цукру-піску (з них 1/2 ст. ложки для посипання), 6 яєць.

Хлібний пудинг. Жовтки, цукор-пісок та вершкове масло або маргарин збивають на піну. Додають замочений в яблучному або виноградному соку житній

хліб, тонко подрібнену цедру лимона, старанно промитий ізюм та подрібнені ядра горіхів. Усе старанно перемішують. Масу викладають у змащену маслом форму і варять на водяній бані близько 1 год. До пудинга подають фруктовий або ванільний соус.

300 г чорного хліба, 3 ст. ложки вершкового масла або маргарину, 3—4 ст. ложки цукру-піску, 3 жовтки, 1 склянка яблучного або виноградного соку, 1—2 ст. ложки ізюму, 6—8 волоських горіхів, цедра з 1 лимона.

Пудинг з білого хліба. Потертий на тертці черствий білий хліб (без скоринок) заливають киплячим молоком, розмішують і залишають на 30—40 хв. Коли маса добре набухне, додають жовтки, цукор-пісок (за бажанням можна покласти дрібно нарізану лимонну цедру і солодкий мигдаль), добре промитий ізюм, розтоплене вершкове масло і все старанно перемішують. Додають збиті білки і знову обережно перемішують. Викладають у змащену маслом і обсипану меленими сухарями форму. Варять на парі або запікають у духовці близько 1 год. Перед подаванням пудинг поливають яєчним соусом або солодким фруктовим сиропом.

600 г білого хліба, 5 яєць, 1/2 склянки цукру-піску, 3—4 ст. ложки ізюму, 2 1/2 ст. ложки вершкового масла, 1 склянка молока, 10—12 горіхів мигдалю, 1/2 склянки яєчного соусу або солодкого фруктового сиропу, лимонна цедра з 1 лимона.

Пудинг з хліба з ізюмом. Вершкове масло змішують з цукром-піском і розтирають до утворення густої білої маси, додають в неї по одному жовтки, старанно розтираючи все, а потім — потертий на тертці черствий білий хліб та ванілін і добре розмішують. Окремо збивають на піну білки і обережно додають у підготовлену масу. Потім її перекладають у змащену маслом і обсипану борошном форму і варять на водяній бані. Перед подаванням форму перевертають на блюдо і пудинг гарнірують вареним і обсушеним ізюмом. Поливають солодким соусом.

100 г вершкового масла, 400 г черствого білого хліба, по 2 ст. ложки ізюму та цукру-піску, 6 яєць, 1 пакетик ваніліну, 1/2 ст. ложки пшеничного борошна, 1/2 склянки солодкого соусу.

Пудинг з черствого білого хліба з яєчним соусом. З черствого білого хліба зрізають скоринки, м'якуш заливають кип'яченими вершками або незбираним молоком і дають постояти 30—40 хв. Масу добре розтирають, додають жовтки, розтерті з вершковим маслом та цукром-піском, а також подрібнені ядра горіхів, ізюм та розтерту на порошок лимонну цедру. Усе добре перемішують, а потім додають збиті білки і знову обережно перемішують. Масу викладають у змащену маслом і обсипану меленими сухарями форму. Пудинг варять на парі або запікають у духовці. Перед подаванням поливають яєчним соусом (або вершками, або ж фруктовим сиропом).

400 г білого хліба, 1 1/2 склянки вершків або молока, 1/2 склянки ізюму, 1 ст. ложка вершкового масла, 1/2 склянки цукру-піску, 8—10 мускатних горіхів, 1 ст. ложка мелених сухарів, цедра з 1 лимона.

Пудинг сухарний із сметаною. Хліб нарізають скибками і підсушують у духовці. Сухарі товчуть, а потім просівають, додають сметану, збиті яйця, цукор-пісок, тонко нарізану лимонну цедру, лимонний сік і все добре перемішують. Масу викладають у змащену маслом і обсипану меленими сухарями форму або каструлю і запікають у духовці. Подають з вершками або сметаною, або ж обсипавши цукровою пудрою.

0,5 кг чорного хліба, 2 склянки сметани, 1/2 склянки цукру-піску,

5 яєць, 1 лимон, 2 ст. ложки вершкового масла, 1/2 склянки вершків, 1 ст. ложка цукрової пудри, 1—2 ст. ложки мелених сухарів.

Пудинг з житнього хліба. Черствий житній хліб труть на тертці, вливають розтоплене вершкове масло і добре розтирають, після чого додають сметану, жовтки, потовчену гвоздику та корицю, цукор-пісок. Усе старанно перемішують, додають збиті білки і знову обережно перемішують. Масу викладають у змащену маслом і обсипану меленими сухарями форму і варять на парі протягом 60 хв. Готовий пудинг викладають з форми на блюдо, поливають розтопленим вершковим маслом і подають.

$^1/_4$ склянки тертого житнього хліба, 4 ст. ложки сметани, 1/2 склянки цукру-піску, 1$^1/_2$ ст. ложки вершкового масла, 6 яєць, потовчена гвоздика і корицяна кінчику ножа, 1 ст. ложка мелених сухарів.

Каравай. З черствих булочок або батона обрізають скоринки, а м'якуш труть на тертці, заливають гарячим молоком, розтирають і дають постояти близько 1 год. Знову розтирають до однорідності маси, всипають цукор (можна додати вершкове масло), кладуть збиті яйця і все старанно перемішують. Масу викладають у змащену маслом і обсипану меленими сухарями форму і випікають у духовці протягом 30—40 хв. Готовий каравай можна посипати цукровою пудрою. Окремо подають збиті вершки або фруктовий солодкий соус.

1 батон або 2 булки, 1$^1/_2$ склянки молока, 4 яйця, 1—2 ст. ложки вершкового масла, 1/2 склянки цукру-піску, 1 ст. ложка цукрової пудри.

Страви з риби і нерибних продуктів моря

Рибні страви готують з прісноводної та морської риби. Останнім часом дедалі частіше використовують океанічну рибу. М'якоть риби багата на повноцінні білки, екстрактивні речовини, мінеральні солі.

Страви готують з вареної, припущеної, смаженої, запеченої і тушкованої риби. Для приготування страв рибу попередньо обробляють: розморожують, обчищають, зрізають плавці, хвіст, голову, виймають нутрощі, іноді знімають шкіру, миють і розрізають. Страви готують також з філе риби промислового виробництва, з продуктів моря. Вибираючи прийом теплової обробки риби, враховують її розміри, кількість м'якоті, її колір, специфічний смак, вміст вологи і жиру в рибі.

Риба варена з соусом. Підготовлену рибу нарізають на куски (кругляки), тримаючи ніж під прямим кутом. Куски укладають боком в один ряд, заливають гарячою водою так, щоб вона покривала рибу на 2—3 см. Кладуть корені і зелень петрушки або селери, ріпчасту цибулю, запашний перець горошком і лавровий лист. Доводять до кипіння. Знімають піну і варять на малому вогні. Для поліпшення смаку можна додати попередньо процідженний розсіл від огірків (1/2 склянки). Важливо простежити, щоб риба повністю зварилась, особливо в місцях, що прилягають до хребта. Готову рибу зберігають у гарячому відварі не більш як 40 хв. Подають з вареною картоплею або овочевим пюре. Поли-

вають соусом польським або томатним основним або з овочами, білим з розсолом та капарцями.

500 г риби, 1 цибулина, по 1 кореню петрушки та селери, 200 г соусу польського.

Минтай варений. Заморожену рибу миють, знімають шкіру, злегка розморожують, розрізають вздовж хребта і відокремлюють м'якоть. Філе нарізають на порції, солять, посипають перцем. Цибулю обчищають, миють, розрізають на чотири частини, кладуть у киплячу підсолену воду, варять 3—4 хв, кладуть підготовлену рибу в окріп, додають лавровий лист, перець горошком, лимонну цедру і варять на дуже слабкому вогні при ледве помітному кипінні протягом 20—25 хв. Варену рибу укладають на блюдо, поливають розтопленим маслом, навкруг укладають гарячу смажену картоплю. Салат з овочів подають окремо в салатниці.

400 г минтая, 2 цибулини, 2 лаврових листки, кілька горошин перцю, кусочок лимонної цедри, сіль, чорний мелений перець на смак, 2 ст. ложки масла.

Рибне суфле. Використовують рибу без дрібних кісток. Припущену в невеликій кількості бульйону рибу пропускають через м'ясорубку з решіткою з малими отворами, змішують з густим молочним соусом, збитими білками, солять, укладають у змащену маслом форму і варять на парі протягом 15 хв.

400 г судака або іншої риби без дрібних кісток, 200 г густого молочного соусу, 1 яйце, сіль на смак.

Котлети з вареної риби. Філе риби без кісток та шкіри укладають у плоску посудину, заливають овочевим відваром (з цибулі, моркви, кореня петрушки, зелені селери), кладуть лавровий листок і припускають на невеликому вогні, не даючи розварити. Потім бульйон зціджують, рибу охолоджують, нарізають тонкими скибочками, змішують з посіченими вареними круто яйцями, дрібно нарізаною цибулею, заправляють спеціями, сіллю, розтопленим вершковим маслом, додають сире яйце, щоб маса мала консистенцію, придатну для формування котлет, роблять з маси кульки, панірують їх у борошні, формують у вигляді котлети, змочують у яйці, панірують у мелених сухарях або крихтах з черствих бубликів, натертих на тертці з дрібними отворами, смажать звичайним способом на сковороді на олії або кулінарному жирі. Для гарніру використовують варену картоплю або пюре. Подають з соусом (томатним, білим паровим, сметанним або польським).

700 г філе риби, 1 невелика цибулина, 1 невелика морквина, 1 корінь петрушки, 2 яйця, 1 невелика цибулина для посіченої маси, 1 ст. ложка вершкового масла, 1/2 яйця для фаршу, по 2 ст. ложки борошна, мелених сухарів або крихт від бубликів, олії або кулінарного жиру, 1 яйце для змочування котлет, 1 склянка соусу, зелень селери, лавровий листок, сіль на смак.

Биточки з вареної риби. Філе риби без кісток та шкіри варять у підсоленій воді з лавровим листом, цибулею, коренем петрушки, кусочком моркви. Виймають з бульйону, охолоджують, дрібно січуть, змішують з вареним розсипчастим рисом, підсмаженою до золотистого кольору цибулею, нарізаною півкільцями, заправляють сіллю, чорним меленим перцем, додають в разі потреби 1—2 ст. ложки молока, змішують з сирим яйцем. З маси формують круглі плескачики (по 2 на порцію), панірують їх у сухарях і смажать звичайним способом на сковороді. Подають з картопляним гарніром, з томатним або білим паровим соусом.

400 г філе тріски, 2 ст. ложки рису, 2 рідчасті цибулини, 1 яйце, 2 ст. ложки мелених сухарів, сіль,

перець на смак, 1 склянка соусу, 2 ст. ложки молока, 1/2 моркви-ни, 1 корінь петрушки, лавровий листок, сіль на смак.

Рибні сардельки. Рибу (хек, скумбрію, минтай) підготовляють, роблять з неї філе, нарізають кусками, змішують з часником та ріпчастою цибулею, і двічі пропускають через м'ясорубку. У фарш кладуть сирі яйця, розм'якшений вершковий маргарин, сіль, мелений перець, посічену зелень петрушки. Перемішуючи, вливають концентрований рибний бульйон. Масу вибивають і роблять з неї сардельки, загортаючи кожну в пергаментний папір або целофан. Варять на парі близько 1 год. Перед подаванням знімають оболонку і гарнірують зеленим горошком. Гарячі сардельки добре подавати із томатним соусом, приготовленим на рибному бульйоні. До холодних сардельок подають хрін. Перед подаванням оформляють зеленню.

400 г хека, скумбрії або минтаю, 1 велика цибулина, 3—4 зубки часнику, 1 яйце, 1 ст. ложка вершкового маргарину, 3 ст. ложки рибного бульйону, сіль, чорний мелений перець на смак, зелень петрушки.

Плов з кальмарами. Підготовлені кальмари злегка відбивають, нарізають на кусочки і обсмажують разом з нарізаними ріпчастою цибулею та морквою. Додають зварений до напівготовності рис, сіль, масло, перець, воду, добре перемішують. Варять протягом 30—40 хв у закритій посудині в духовці.

1 кг кальмарів, 1 склянка рису, 4—5 моркви, 1¼ склянки олії, 4—5 ріпчастих цибулин, сіль, перець на смак.

Кальмари у томатному або сметанному соусі. Кальмари розморожують, видаляють рештки нутрощів та хітинові пластинки, якщо вони є. Тушки і філе кладуть на 3—6 хв у гарячу воду (60—65 °С). Співвідношення води і кальмарів 3 : 1. Потім щіткою видаляють шкірку (плівку). Підготовлені тушки та філе кальмарів старанно промивають у воді два-три рази, опускають у кипляч у підсолену воду (на 1 кг кальмарів — 2 л води та 20—40 г солі) і варять протягом 5 хв від моменту закипання. Довше варити не рекомендується, бо м'ясо кальмарів буде твердим. Варені кальмари нарізають соломкою, заливають соусом і доводять до кипіння. Подають з варе ною або смаженою картоплею. Соус — томатний або сметанний.

600 г кальмарів, 200 г соусу.

Струганина з трепангів та курятини. Вареноморожені трепанги заливають холодною водою і залишають у ній на 5—6 год, варять до готовності. Нарізають поперечними скибочками завтовшки 2 мм і ошпарюють окропом. Філе курки (без шкіри) нарізають скибочками і також ошпарюють. Ріпчасту цибулю нарізають півкільцями, а потім пасерують на салі. Трепангів обсмажують також на салі, а філе курки — на вершковому маргарині. Усе змішують. Додають білий соус, бульйон, сметану, пасерований хрін та часник. Прогрівають 5—7 хв. Перед подаванням посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

400 г трепангів, 200 г філе курки, 80 г сала, 5 цибулин, 2 ст. ложки вершкового маргарину, 3 ст. ложки білого соусу, 120 г сметани, 2/5 склянки бульйону, 1 маленький корінь хріну, 3—4 зубки часнику, зелень петрушки.

Ковбаски з трепангами. М'ясну свинину пропускають через м'ясорубку з решіткою з великими отворами. Додають пасеровану ріпчасту цибулю, часник і нарізані дрібними кубиками варені трепанги. Перемішують, заправляють білим густим соусом, додають перець, сіль. Добре перемішують і охолоджують протягом 30 хв. Цією масою наповнюють підготовлені свинячі кишки, формують

у вигляді ковбасок, припускають у воді близько 5 хв, а потім обсмажують до готовності. Подають з гарніром та соусом (гострим томатним або грибним з томатом).

400 г свинини, 400 г свіжоморожених трепангів, 2 цибулини, 1 маленька головка часнику, 150—200 г кишок, 1/2 склянки білого густого соусу, сіль, чорний мелений перець на смак, 60 г жиру для смаження.

Риба по-російському. Філе риби з шкірою без ребер нарізають на порції, кладуть шкірою вниз в один ряд, заливають гарячим бульйоном або водою (0,3 л на 1 кг риби), додають петрушку або селеру, ріпчасту цибулю, спеції і припускають у закритій посудині. Перед подаванням рибу кладуть на тарілку шкірою догори і гарнірують цілою вареною картоплею або пюре, поливають томатним соусом, до якого додано припущених грибів, капарців, маслин або оливок (без кісточок). Зверху кладуть кружечок лимона і посипають дрібно нарізаною зеленню.

0,5 кг рибного філе з шкірою без кісток, 1 маленька морквина, 1 маленький корінь петрушки, 1 невелика цибулина, 1 невеликий солоний огірок, 40 г свіжих печериць або білих грибів, 20 г капарців, оливок або маслин, 1 склянка томатного соусу, 1/4 лимона.

Припущена риба з гарячим майонезно-сметанним соусом. Припущені порції рибного філе гарнірують вареною картоплею або пюре і поливають майонезно-сметанним соусом. Для його приготування у проціджений основний білий соус, приготовлений без лимонної кислоти і не заправлений вершковим маслом або маргарином, вливають сметану, столовий майонез і старанно перемішують. Доводять до кипіння, додають сіль, чорний мелений перець і тримають на слабкому вогні протягом 1—3 хв, не доводячи до кипіння і періодично інтенсивно перемішуючи. Якщо не буде грудочок, соус можна не проціджувати.

0,5 кг рибного філе з реберними кістками, 300 г соусу; для соусу: 250 г білого соусу, 25 г сметани, 25 г майонезу, спеції.

Риба, тушкована в майонезі. Рибу чистять, видаляють нутрощі, відрізають голову та плавці, миють і нарізають на порції. При цьому великі тушки розрізають уздовж хребта, а потім упоперек, після чого солять, посипають перцем, панірують у борошні, обсмажують з одного боку, перекладають у товстостінну каструлю, зверху кладуть обсмажену до золотистого кольору цибулю, заливають майонезом і тушкують 10—15 хв до готовності на плиті під кришкою.

500 г риби, 2 ст. ложки олії, 3 ст. ложки борошна, 2 ст. ложки маргарину для смаження цибулі, 2 великі цибулини, 4 ст. ложки майонезу, сіль, чорний мелений перець на смак.

Риба по-домашньому. Рибу нарізають по 2—3 куски на порцію, солять, панірують у борошні, обсмажують на сковороді, складають у скороварку, зверху кладуть нарізану цибулю, пасеровану з жиром томат-пасту, заливають сметаною, додають сіль, спеції і тушкують. Страву зручно готувати в скороварці або чавунній каструлі, утятниці.

500 г риби, 3 ст. ложки пшеничного борошна, по 1 ст. ложці вершкового масла або маргарину і томату-пасти, 1 цибулина середніх розмірів, 5 ст. ложок сметани, сіль, перець на смак.

Азу з риби. Філе окуня, хека або сайри нарізають кусочками по 6—8 шт. на порцію, солять, посипають перцем, панірують у борошні, обсмажують на олії до напівготовності, змішують з нарізаною кубиками підсмаженою ріпчастою цибулею, заливають сметаною і тушкують. Картоплю нарізають кружечками, смажать до

готовності, додають до риби, солять, додають перець, лавровий лист і все прогрівають на слабкому вогні протягом 3—4 хв.

500 г філе, 2 ст. ложки пшеничного борошна, 2 великі цибулини, 1 склянка олії, 1 склянка сметани, 8—10 картоплин, сіль, чорний мелений перець, лавровий лист, перець горошком на смак.

Фрикадельки, тушковані в соусі. У готову котлетну масу з риби додають дрібно посічену ріпчасту цибулю або дрібно нарізану зелену, сире яйце, дрібно нарізану зелень петрушки, сіль, перець і все добре перемішують. Щоб котлети були соковиті, у масу можна додати 5—6 г столового або вершкового маргарину. З утвореної маси формують фрикадельки масою по 15—18 г, укладають їх в один ряд на змащене маслом глибоке деко або в сотейник, оббризкують олією і злегка обсмажують у духовці. Після цього заливають томатним соусом і тушкують протягом 20—25 хв в закритій посудині. Подають із смаженою або вареною картоплею, або ж картопляним пюре, поливши соусом, в якому фрикадельки тушкувались, і посипавши дрібно нарізаною зеленню петрушки або кропу.

500 г філе хека з шкірою без кісток, 100 г білого хліба, 1 яйце, 3 цибулини, 2—4 ст. ложки олії, 1 склянка томатного соусу, сіль, чорний мелений перець, зелень петрушки або кропу.

Печеня з риби. Рибу чистять, видаляють нутрощі, миють, дають стекти воді, нарізають кусочками по 2—3 на порцію, солять, видержують 20 хв і смажать на олії на сковороді до напівготовності. У процесі смаження до риби додають нарізану тонкими півкільцями цибулю і попередньо пасеровані з жиром томат-пасту або томат-пюре, трохи розведені рибним бульйоном. Окремо чистять і обсмажують до напівготовності картоплю. Голови (без зябер), хвости, плавці риби варять, додавши цибулю, моркву, корінь петрушки та сіль. Кипіння бульйону має бути ледь помітне. Кришкою накривати його не слід. Готову рибу разом з картоплею укладають у порційні горщики або каструлю з товстими стінками чи глибоку сковороду, заливають невеликою кількістю бульйону, додають сметану, сіль, спеції і ставлять у духовку на 15—20 хв. Можна скористатися скороваркою, тоді страву у духовку не ставлять. Готову страву заправляють потовченим часником і посипають дуже дрібно нарізаною зеленню кропу або петрушки. Можна страву готувати на порційних сковородах, запікаючи в духовці до утворення рум'яної кірочки.

500 г риби, 1 кг картоплі, 2 цибулини, 3 ст. ложки олії, 1 ст. ложка томату-пасти, 1/2 склянки сметани, 1/2 невеликої головки часнику, 1 склянка рибного бульйону, 1 невелика морквина для бульйону, 1 корінь петрушки, лавровий лист, зелень кропу, петрушки, сіль, спеції на смак.

Гуляш із ставриди. Філе риби нарізають на кусочки завширшки 3—4 см і масою 20—30 г, панірують у борошні, обсмажують до утворення рум'яної кірочки, укладають у посудину, заливають гарячим рибним бульйоном, додають пасерований томат-пюре, цибулю, борошно, перець, лавровий лист, сіль, перемішують і тушкують протягом 10 хв. Подають із смаженою картоплею або картопляним пюре.

400 г філе ставриди, 1 ст. ложка борошна, $1^1/_2$ ст. ложки олії, 2—3 цибулини середніх розмірів, 2 ст. ложки томату-пюре, 1 ст. ложка кулінарного жиру, $1^1/_2$ чайної ложки пшеничного борошна для пасерування, 100—150 г рибного бульйону, сіль, спеції на смак.

Голубці січені з пастою «Океан». Капусту варять до напівготовності, січуть і охолоджують. Рибу припускають, цибулю пасерують. Пасту «Океан» і рибу

двічі пропускають через м'ясорубку. Підготовлені і охолоджені продукти старанно перемішують, додають припущений рис, сіль, перець і ще раз добре перемішують. З маси формують голубці сигароподібної форми, кладуть їх на змащену жиром сковороду, оббризкують розтопленим жиром і запікають у духовці, потім заливають томатним соусом із сметаною і тушкують протягом 10—15 хв.

150 г пасти «Океан», 150 г філе риби, 600 г свіжої білоголовкової капусти, 4 ст. ложки припущеного рису, 2 ст. ложки пасерованої ріпчастої цибулі, 1 ст. ложку вершкового маргарину, сіль, чорний мелений перець на смак, 300 г томатного соусу промислового виготовлення, 4 ст. ложки сметани.

Риба з овочами по-селянському. Філе риби промислового приготування або зроблене з тушки (з шкірою та ребрами) нарізають кусками, посипають сіллю, перцем, укладають на дно товстостінної посудини або в порційні горщечки, зверху кладуть нарізану тонкими півкільцями цибулю, потім картоплю, зварену у шкірочці, потім обчищену і нарізану кружечками, солять, заливають сметаною і доводять до готовності у духовці. Тривалість тушкування — 40—45 хв. Тушкують під кришкою, яка щільно прилягає до посудини. Замість вареної можна використовувати сиру картоплю, але в цьому випадку у готовому вигляді вона буде трохи твердувата від молочної кислоти, що міститься у сметані. В разі використання порційних горщиків страву подають, не перекладаючи на тарілки. Перед подаванням її посипають зеленню петрушки або кропу.

1 кг цілої риби або 500 г рибного філе, 2 цибулини, 1 кг картоплі, 1½ склянки сметани, сіль, чорний мелений перець на смак, зелень петрушки або кропу.

Ставрида, смажена з цибулею, по-ленінградському. Філе з шкірою та ребрами нарізають, тримаючи ніж під кутом 30°, посипають сіллю, перцем, панірують у просіяному пшеничному борошні і смажать з обох боків. У духовці доводять до готовності. Ріпчасту цибулю нарізають кільцями, панірують у просіяному пшеничному борошні, кладуть у нагрітий до 170 °С жир і смажать 1—2 хв до утворення золотистої кірочки. Після цього відкидають на сито, злегка солять дрібною сіллю і обережно перемішують, струшуючи. Перед подаванням навколо смаженої риби кладуть смажену картоплю (з попередньо звареної або сирої), а на рибу — гіркою смажену цибулю.

500 г рибного філе з ребрами, по 2—3 ст. ложки пшеничного борошна та олії, 400 г ріпчастої цибулі, сіль, чорний мелений перець на смак.

Рибні колечка з яйцем. Для приготування цієї страви використовують велику рибу, яку розбирають на філе без кісток. М'якоть нарізають довгастими смужками, солять, змочують у білку, панірують у борошні і скручують кільцями. Обсмаживши кільця з обох боків, у середину кожного з них вливають по цілому жовтку і смажать до готовності. Подають з картопляним гарніром, свіжою редискою, цибулею, поливши розтопленим маслом.

500 г філе риби, по 2—3 ст. ложки пшеничного борошна, олії та вершкового масла, 4 яйця, сіль на смак.

Маринований сом, смажений у яйці. Підготовлене філе сома нарізають кусочками ромбовидної форми розміром 1,5×1,5×10 см, солять, оббризкують лимонною кислотою, посипають перцем, розтертим часником і видержують 30—40 хв. Потім панірують у борошні. Яйця злегка збивають, занурюють у них кусочки риби і смажать у фритюрі. Готову страву подають із запеченими помідорами. Для цього помідори миють,

надрізають вершечок, вирізають невелику заглибину, заповнюють її часником, укладають на змащену жиром сковороду або деко разом з нарізаною цибулею і ставлять у духовку на 15—20 хв для запікання. Перед подаванням страву прикрашають зеленню, кладуть зелену цибулю і цілу редиску.

300 г філе сома, 300 г помідорів, 2 цибулини, 1/2 невеликої головки часнику, 200 г редиски, 2 ст. ложки пшеничного борошна, 2 яйця, 200 г олії, сіль, лимонна кислота, перець на смак, зелень петрушки.

Шашлик з риби. Філе риби без шкіри і кісток (хек, кабан, капітан, нототенія тощо) нарізають невеликими кусочками, солять, посипають перцем, змочують лимонним соком або посипають лимонною кислотою, заправляють 1 ст. ложкою олії і видержують протягом 30—40 хв, після чого нанизують на невеликі дерев'яні (кизилові) або металеві шпажки і смажать на сковороді або електромангалі. Подають шашлик з картопляним пюре або вареною картоплею, прикрасивши маринованими або консервованими фруктами та овочами.

400 г філе риби, 1/2 лимона, або лимонної кислоти на кінчику ножа, 1 ст. ложка олії, сіль, перець на смак, зелень петрушки та кропу.

Філе скумбрії з сиром. Філе скумбрії нарізають по 2 куски на порцію, солять, посипають перцем, злегка відбивають, внутрішній бік одного куска обмазують гірчицею, зверху укладають нарізаний тонкими скибочками сир, накривають другим куском філе, панірують у борошні і смажать до напівготовності у великій кількості жиру, потім доводять до готовності в духовці протягом 5—7 хв. Подають з картопляним гарніром.

500 г філе, 60 г твердого сиру, 1 ст. ложка готової гірчиці, 2—3 ст. ложки пшеничного борошна, 1 склянка олії для фритюру, сіль, чорний мелений перець на смак.

Рибне філе у тісті. Рибу розбирають на філе з шкірою без ребер, нарізають на куски і складають у каструлю, солять, заливають соком лимона, дають постояти 30—40 хв, панірують кусочки риби у борошні, потім занурюють у рідке пивне тісто, кладуть на розжарену сковороду з підвищеною кількістю жиру і обсмажують до утворення золотистої кірочки. Смажити слід на невеликому вогні протягом 8—10 хв. Перед подаванням на кожний кусочок риби кладуть скибочку лимона, а зверху — кусочок масла з сиром.

Для приготування масла до риби плавлений сир натирають на тертці з дрібними отворами і розтирають разом з вершковим маслом. Для приготування пивного тіста борошно насипають у каструлю гіркою, роблять посередині заглибину, кладуть у неї жовтки, сіль, додають мускатний горіх і замішують тісто, підливаючи невеликими частинами пиво. Готове тісто повинно мати консистенцію сметани.

600 г рибного філе, 1 лимон, 3—5 ст. ложок олії або кулінарного жиру, 2—3 ст. ложки пшеничного борошна, сіль на смак; для масла до риби: 2 ст. ложки вершкового масла, 1/2 плавленого сирка; для тіста: 6 ст. ложок пшеничного борошна, 3/4 склянки світлого пива, 1/2 мускатного горіха, 3 жовтки, сіль на смак.

Рулетики любительські. Філе риби нарізають по 2 куски на порцію, злегка відбивають, обмазують пряною сумішшю, закручують кожний кусок у вигляді рулетика, панірують у борошні, змочують у яйці, панірують у сухарях і смажать на сковороді з підвищеною кількістю жиру.

Для приготування пряної суміші жирну свинину пропускають з часником через м'ясорубку, дода-

ють соус ткемалі або кетчуп, аджику і все добре перемішують. Страву подають з картопляним гарніром та маринованими фруктами й овочами.

500 г риби, 100 г свинини, 3 зубки часнику, 3 ст. ложки соусу ткемалі або кетчуп, 1/2 чайної ложки аджики промислового виготовлення, 2 яйця, 3—5 ст. ложок жиру для смаження, по 2—3 ст. ложки пшеничного борошна та панірувочних сухарів, сіль на смак.

Біфштекс з риби. Рибу розбирають на філе без шкіри і кісток і пропускають через м'ясорубку. Сало нарізають дуже дрібними кубиками і додають у фарш. Додають також молоко, яйце, перець, сіль, усе старанно перемішують і вибивають, щоб утворилась пухка маса. З неї формують біфштекси, панірують у борошні і смажать звичайним способом. Подають з картопляним гарніром.

400 г риби, 40 г сала, 2 ст. ложки молока, 1 яйце, 2 ст. ложки кулінарного жиру, 1 ст. ложка пшеничного борошна, чорний мелений перець, сіль на смак.

Зрази шпротні. Рибу розбирають на філе без шкіри і кісток і двічі пропускають через м'ясорубку разом із злегка розмоченим у молоці хлібом. Дуже розмочувати хліб не можна, бо зрази матимуть в'язку консистенцію і не будуть пухкими. Масу солять, заправляють перцем, добре збивають, формують по два плескачики на порцію і на середину кожного кладуть по 1—2 шпротині, краї з'єднують, защипують, надають форми плескатої котлети, обмазують яйцем, панірують у сухарях і обсмажують на сковороді з двох боків. Подають з овочевим гарніром, поливши розтопленим вершковим маслом і посипавши зеленню петрушки.

400 г м'якоті риби, 40 г білого хліба або булки, 1/4 склянки молока, 1/2 чайної ложки солі, чорного меленого перцю на кінчику ножа, 8—16 шпротинок, 1 яйце, по 2 ст. ложки панірувочних сухарів, жиру для смаження та вершкового масла для поливання страви перед подаванням, зелень петрушки.

Рибні крученики з оселедцевим маслом. Філе риби нарізають по 2 куски на порцію, злегка відбивають, солять, посипають перцем, на кожний кусочок філе кладуть оселедцеве масло, надають виробам овальної форми, панірують у борошні, змочують в яйці, панірують у сухарях і смажать у фритюрі до утворення золотистої кірочки, після чого на 7 хв ставлять у духовку і доводять до готовності. Готову страву подають з картопляним пюре, смаженою або вареною картоплею, крокетами чи картоплею в молоці, прикрасивши свіжими або консервованими фруктами.

Для приготування оселедцевого масла вершкове масло розтирають з м'якоттю одного невеликого оселедця, пропущеного крізь м'ясорубку, і додають готову гірчицю.

500 г філе, по 2—3 ст. ложки пшеничного борошна та панірувочних сухарів, 2 яйця, 1 ст. ложка вершкового масла, 1 невеликий оселедець, 1 склянка рафінованої олії для смаження у фритюрі, 1 ст. ложка готової гірчиці, сіль, чорний мелений перець на смак.

Філе з риби «салют». Філе осетрини ошпарюють, нарізають кубиками по 15 г, потім маринують протягом 30 хв (сіль, перець, зелень, олія, лимонна кислота), панірують у борошні і обсмажують до готовності. Готову рибу кладуть на середину порційної сковороди, а навкруги укладають гарнір — нарізану кусочками смажену картоплю, смажену цибулю та обсмажені печериці. Перед подаванням рибу поливають розтопленим вершковим маслом. Подають на таганці.

600 г свіжомороженої осетрини, 1 чайна ложка дрібно нарізаної зелені петрушки, по 1 ст. ложці

олії (для маринування), пшеничного борошна та вершкового масла, лимонної кислоти на кінчику ножа, 3—4 ст. ложки олії; для гарніру: 4—6 картоплин, 100 г печериць, 2 цибулини, 1 ст. ложка вершкового масла, сіль на смак, зелень петрушки.

Риба смажена з грибами. Філе риби без шкіри і кісток **одбивають** молотком для м'яса, солять. Печериці або інші гриби нарізають скибочками і разом з нарізаною рілчастою цибулею підсмажують на топленому маслі. Охолоджені обсмажені гриби укладають на середину підготовленого рибного філе і закручують, надаючи виробу довгастої форми. Змочують в яйці, панірують у білих сухарях і обсмажують з обох боків у киплячому маслі до появи золотистої кірочки. До страви подають мариновані фрукти та майонез.

300 г філе риби, 350 г печериць, 3 цибулини, 1 ст. ложка топленого масла, 1 яйце, 100 г панірувочних сухарів, 5 ст. ложок олії для смаження, сіль на смак.

Риба по-столичному. Філе риби без шкіри та кісток панірують у борошні, змочують в яйці, панірують у білій паніровці, обсмажують основним способом. Перед подаванням укладають на блюдо, зверху кладуть кусочок зеленого масла, збоку картоплю фрі, гриби у сметані, оформляють лимонами, зеленню.

Цю ж страву готують і іншим способом. Виробу надають овальної форми, панірують у борошні, змочують в яєчному білку, вдруге панірують, смажать у фритюрі. Перед подаванням котлету укладають на грінку з білого хліба, збоку кладуть картоплю фрі, гриби у сметані. Поливають розтопленим вершковим маслом і прикрашають зеленню петрушки.

1 кг тріски, 2 ст. ложки пшеничного борошна, 300 г пшеничного хліба, 5 яєць, 150 г маргарину, 1 лимон, 100 г зеленого масла, 1 кг картоплі, 100 г грибів, 2 склянки сметани, зелень петрушки.

Смажена тріска з кмином. Підготовлене рибне філе без шкіри й кісток злегка відбивають, солять. На середину кожного куска кладуть смажену цибулю, накривають іншим куском і надають овальної форми. Панірують у суміші пшеничного борошна з кмином. Потім змочують в яйці, панірують у мелених сухарях і смажать на олії.

1 кг тріски, 3 цибулини, 2 яйця, по 3 ст. ложки пшеничного борошна та сухарів, 1 ст. ложка кмину, 2/5 склянки олії, сіль на смак.

Хек з кмином, смажений у тісті. Філе хека нарізають невеликими кусками, посипають сіллю, перцем, потовченим кмином. Потім куски риби змочують у рідкому тісті і обсмажують у невеликій кількості нагрітого жиру.

Для приготування тіста в холодне молоко кладуть сіль, жовтки, просіяне пшеничне борошно, добре розмішують, вводять збиті білки і ще раз обережно перемішують.

До риби подають смажену картоплю, прикрашають скибочками лимона і посипають зеленню петрушки.

800 г філе хека, 3 склянки пшеничного борошна, 1 склянка молока, 2 яйця, сіль, чорний мелений перець, кмин, 3 ст. ложки олії.

Смажена путасу в сметанному соусі. Підготовлену рибу нарізають порційними кусками, посипають сіллю, перцем, панірують у пшеничному борошні, кладуть на добре нагріту з олією сковороду і обсмажують з обох боків до золотистої кірочки. Для соусу просіяне пшеничне борошно злегка обсмажують на олії, додають сметану і сіль. Добре перемішав-

ши, проварюють. Готовий соус виливають на сковороду з обсмаженою рибою і все на 10—15 хв ставлять у духовку. Після цього рибу разом із соусом викладають на блюдо, посипають зеленню петрушки або кропу. На гарнір подають смажену картоплю.

600—700 г путасу, 2 ст. ложки пшеничного борошна (1/2 ст. ложки — для приготування соусу), 3 ст. ложки олії, 1/2 ст. ложки вершкового масла, 1 склянка сметани, сіль, чорний мелений перець на смак.

Риба, запечена з овочами. Рибу чистять, нарізають кусочками по 2—3 на порцію, солять, посипають перцем, панірують у пшеничному борошні і смажать на маргарині або олії до утворення кірочки з обох боків. Картоплю і моркву нарізають скибочками і обсмажують, цибулю нарізають півкільцями і також обсмажують. Підготовлені складові частини укладають у товстостінну каструлю або в порційні горщики, додають зелений горошок, заливають майонезом і запікають у духовці. Можна запікати страву у глибокій сковороді.

600 г риби, 2 ст. ложки пшеничного борошна, 6—8 картоплин, 2 морквини, 2 великі цибулини, 100 г консервованого зеленого горошку, 3 ст. ложки маргарину, 200 г майонезу, сіль, чорний мелений перець на смак.

Риба, запечена з майонезом. Рибне філе з шкірою без кісток солять, пересипають перцем, панірують у борошні, смажать на маргарині, укладають на змащену жиром сковороду, заливають майонезом і запікають у духовці до готовності (20 хв). Перед подаванням прикрашають зеленню.

600 г риби, 300 г майонезу, по 2 ст. ложки жиру і пшеничного борошна, сіль, чорний мелений перець на смак, зелень петрушки та кропу.

Риба, запечена в яйці. Підготовлену рибу (тріска, хек, морський окунь) нарізають кругляками, солять, панірують у борошні і смажать на олії або маргарині з обох боків. Дрібну рибу смажать цілою. Яйця збивають протягом 1 хв, додають молоко, солять і заливають рибу, укладену на порційні сковороди, змащені жиром. Запікають у духовці протягом 5—7 хв. Страву подають на сковородах, посипавши дрібно нарізаною зеленню петрушки або кропу.

600 г підготовленої риби, 2 ст. ложки жиру для смаження, 2 ст. ложки пшеничного борошна, 3 яйця, 1/2 склянки молока, сіль на смак, зелень петрушки або кропу.

Риба з хріном. Рибу чистять, видаляють нутрощі, відрізають голови, великі тушки розрізають уздовж хребта, нарізають по 1—2 куски на порцію, змочують в яйці, панірують у борошні і обсмажують на сковороді на олії або кулінарному жирі. Цибулю нарізають півкільцями і підсмажують до золотистого кольору. Рибу укладають шаром на сковороду з добре розігрітим жиром, обкладають нарізаною кружечками вареною картоплею, зверху посипають підсмаженою цибулею, заливають соусом (хрін із сметаною і томатом), посипають тертим сиром та сухарями і запікають у духовці протягом 30—35 хв. Перед подаванням посипають дрібно нарізаною зеленню кропу або петрушки.

600 г риби, 6 картоплин, 2 ст. ложки кулінарного жиру або 4 ст. ложки соняшникової олії, 2 ст. ложки пшеничного борошна, 1 яйце, 2 цибулини середніх розмірів, 1 1/2 склянки соусу з хріну, по 2 ст. ложки сметани і томату-пасти, 50 г тертого твердого сиру, 1 ст. ложка панірувочних сухарів, сіль на смак, зелень петрушки або кропу.

Риба «в шубі». З риби, що не має дрібних кісток, роблять філе із шкірою без ребер, нарізають його на порції, солять, панірують

у борошні, підсмажують на олії з обох боків до утворення рум'яної кірочки (до готовності), охолоджують, випускають з поліетиленового мішечка або кондитерського шприца добре збиті на стійку піну білки і ставлять у духовку з температурою 220 °С на 1 хв. Подають на блюді, прикрасивши різною зеленню, солоними або свіжими фруктами або овочами.

600 г риби, 6 білків, 2 ст. ложки пшеничного борошна, 2 ст. ложки олії, сіль на смак, солоні, свіжі овочі та фрукти.

Риба, запечена з картоплею та овочами. Філе риби припускають у невеликій кількості води до напівготовності. Окремо готують картопляне пюре, капусту тушкують з яблуками. На сковороду, змащену жиром і посипану сухарями, укладають шар капусти, шар картопляного пюре, потім шар припущеної риби, поверхню розрівнюють, обмазують яйцем, посипають сиром, запікають у духовці, поливши розтопленим вершковим маслом. Перед подаванням посипають дрібно нарізаною зеленню кропу або петрушки.

300 г філе риби, 6 картоплин, 300 г білоголовкової капусти, 2 кислих яблука, по 2 ст. ложки жиру, вершкового масла, панірувочних сухарів та тертого твердого сиру, 1/2 яйця, сіль, перець на смак, зелень петрушки або кропу.

Путасу по-домашньому. Порційні куски філе риби з шкірою без кісток посипають сіллю та перцем і кладуть на змащену маслом порційну сковороду. Навкруги риби укладають порізану тонкими кружечками сиру картоплю і заливають сметанним соусом з цибулею, посипають тертим сиром, оббризкують розтопленим вершковим маслом. Запікають у духовці.

1 кг необробленої путасу, 30 г вершкового масла, 1 кг картоплі, сіль, перець на смак; для соусу: 1/2 склянки сметани, 2 ст. ложки пшеничного борошна, 1 1/2 склянки бульйону або відвару, 2 цибулини, 30 г вершкового масла, 10 г тертого твердого сиру.

Ставрида, запечена у сметанному соусі. Порційні куски філе ставриди з шкірою без ребер посипають сіллю, меленим перцем, панірують у просіяному пшеничному борошні і обсмажують з обох боків. На змащену жиром порційну сковороду кладуть куски підсмаженої риби (якщо на деко, то на відстані 4—5 см один від одного), навкруги розміщують скибочки обсмаженої картоплі так, щоб вони не закривали риби. Усе заливають сметанним соусом так, щоб він утворював шапку на поверхні картоплі, посипають тертим сиром, оббризкують розтопленим жиром і запікають у духовці протягом 5—7 хв. Подають рибу на порційній сковороді.

0,5 кг рибного філе з шкірою без кісток, 1 ст. ложка пшеничного борошна, 2 ст. ложки кулінарного жиру, 1 ст. ложка столового маргарину, 600 г смаженої картоплі, 0,5 кг сметанного соусу, 20 г тертого твердого сиру, сіль, чорний мелений перець на смак.

Риба по-калузькому. Філе риби пропускають через м'ясорубку з решіткою з великими отворами. У фарш додають сире яйце, сіль, перець і перемішують. З маси формують овальний плескачик, укладають його на змащену жиром сковороду, зверху кладуть сиру, нарізану півкільцями і підсолену ріпчасту цибулю, оббризкують розтопленим маргарином, посипають твердим сиром і поливають майонезом. Запікають у духовці протягом 15—20 хв. Подають у гарячому вигляді.

600 г рибного філе, 1 яйце, 100 г тертого твердого сиру, 150 г майонезу, 200 г ріпчастої цибулі, 50 г вершкового маргарину, сіль, чорний мелений перець на смак.

Рибний сніданок. На змащену маслом порційну сковороду кладуть шар вареного або припущеного рису, на нього — обсмажену ріпчасту цибулю, куски припущеної путасу (філе з шкірою без кісток) і знову шар рису. Заливають яєчно-молочною сумішшю, оббризкують розтопленим маслом, посипають тертим сиром або меленими сухарями і запікають у духовці.

800 г необробленої путасу, 3 склянки вареного рису, 1 цибулина, 40 г вершкового масла, 4 яйця, 1 склянка молока, 1 ст. ложка сухарів, 20 г тертого твердого сиру, сіль на смак.

Рибно-м'ясний шніцель. Свинину пропускають через м'ясорубку з решіткою з дрібними отворами разом з тріскою (філе без шкіри та кісток), у масу додають яйця, злегка підсмажену цибулю, свіжий кисломолочний сир, заправляють сіллю, перцем, добре перемішують, формують у вигляді шніцелів по 2 на порцію, панірують у сухарях, смажать на сковороді, а наприкінці на 7 хв ставлять у духовку. Подають з вареними макаронами або картопляним пюре, поливши розтопленим вершковим маслом і посипавши зеленню.

300 г філе тріски, 200 г м'якоті свинини, 200 г кисломолочного сиру, 2 яйця, 1 цибулина, по 2 ст. ложки панірувочних сухарів та вершкового масла, 3 ст. ложки жиру для смаження, сіль, чорний мелений перець на смак, зелень.

Зрази натуральні з часниковим фаршем. Рибне філе без шкіри та кісток нарізають кусками по 2 на порцію, злегка відбивають, на кожний кусок кладуть начинку, по одному лавровому листку, попередньо ошпаривши його окропом, краї загортають, надають виробам овальної форми, панірують у борошні, змочують в яйці, панірують у хлібних крихтах і смажать у великій кількості жиру. До готовності доводять у духовці. Для приготування начинки вершкове масло розм'якшують і змішують з дрібно нарізаними часником та кропом.

500 г філе риби, 2 ст. ложки пшеничного борошна, лавровий лист, 1 велика головка часнику, 3 ст. ложки вершкового масла, 100 г зелені кропу, 2 ст. ложки хлібних крихт, 1 яйце, 3 ст. ложки олії, сіль, чорний мелений перець на смак.

Пікантні рибні котлети. Філе риби разом із злегка розмоченим у молоці хлібом пропускають через м'ясорубку з решіткою з дрібними отворами, додають сирі яйця, тертий сир, сіль, перець, добре вимішують, формують котлети по 2 на порцію, панірують їх у борошні, змочують у яйці, панірують у сухарях і смажать на сковороді на будь-якому жирі. Подають з будь-яким гарніром і томатним соусом.

500 г філе риби, 30 г хліба або булки, 1 ст. ложка молока, 2 яйця, (одне для фаршу, друге для змочування виробів), 50 г тертого твердого сиру, 3—4 ст. ложки олії, 5 ст. ложок панірувочних сухарів, 2 ст. ложки пшеничного борошна, сіль, чорний мелений перець на смак, 1 склянка томатного соусу.

Котлети рибні особливі. З риби роблять філе без кісток і шкіри, солять, посипають перцем, перемішують з ріпчастою цибулею, нарізаною дуже тонкими півкільцями, дрібно січуть ножем і додають сирі яйця. З добре перемішаної маси формують котлети, панірують їх у борошні, змочують у яйці, потім панірують у черствому хлібі, нарізаному у вигляді тоненької локшини, і смажать звичайним способом на сковороді.

500 г філе риби, 2 цибулини, 2 яйця (по одному в рибну масу і для змочування), по 2 ст. ложки пшеничного борошна та хлібної «локшини», 2 ст. ложки жиру для смаження, сіль, чорний мелений перець на смак.

Рибні купати. Філе жирної риби пропускають крізь м'ясорубку разом з ріпчастою цибулею та часником, у фарш додають яйце, сіль, заповнюють ним кишки, кінці зав'язують ниткою, надають ковбаскам форми підкови і смажать звичайним способом на сковороді. Досмажують у духовці. Подають із смаженою картоплею та смаженою цибулею.

700 г філе риби, 2 цибулини, 1 головка часнику, 1 яйце, 3 ст. ложки маргарину, сіль на смак, кишки.

Котлети з пасти «Океан». Пасту «Океан» розморожують на повітрі, пропускають крізь м'ясорубку разом з рибним філе, додають сіль, перець, яйце і все добре вимішують. Замість солі і перцю можна додати спеції для рибної юшки. З маси роблять плескачики, по 2 на порцію, на кожний з них кладуть кусочок охолодженого вершкового масла, защипують, надають кругло-овальної форми, панірують у борошні, змочують в яйці, панірують у сухарях і смажать у фритюрі, після чого ставлять у гарячу духовку на 5 хв. Подають з картопляним пюре, вареною картоплею, зеленим горошком, зеленню.

300 г філе будь-якої риби, 150 г пасти «Океан», 2 ст. ложки вершкового масла, 2 яйця (одне для фаршу, друге для змочування), по 2 ст. ложки борошна та панірувочних сухарів, 1 чайна ложка спецій для рибної юшки або сіль, чорний мелений перець на смак, 1 склянка кулінарного жиру для смаження у фритюрі.

Рибно-сирні котлети. Філе риби (тріски, окуня, мерлузи, судака, щуки) без шкіри та кісток пропускають крізь м'ясорубку, змішують з протертим крізь сито кисломолочним сиром, підсмаженою цибулею, сирими яйцями, борошном, сіллю, перцем і все добре перемішують. З маси виробляють котлети, по 2 на порцію, панірують їх у сухарях, смажать звичайним способом на сковороді на вершковому маргарині. Подають з картопляним гарніром та солінням.

500 г необробленої риби, 150 г свіжого кисломолочного сиру, 2 яйця, 3 ст. ложки маргарину, по 2 ст. ложки пшеничного борошна та панірувочних сухарів, 2 цибулини, сіль, чорний мелений перець на смак.

Зрази рибні з капустою та яйцем. З риби готують котлетну масу, додавши булку, розмочену в молоці, та сире яйце. Формують круглі плескачики завтовшки 1 см, на середину яких кладуть фарш. Краї з'єднують, защипують, надають виробу форми котлети, панірують у сухарях і смажать у фритюрі на олії на сковороді звичайним способом.

Для приготування начинки свіжу капусту дрібно січуть, укладають у невелику посудину, додають трохи води або рибного бульйону, кип'ятять протягом 3—5 хв, змішують з дрібно посіченим вареним круто яйцем, заправляють на смак сіллю, перцем, цукром.

Подають зрази з картопляним пюре, маринованими або консервованими фруктами і овочами.

300 г рибного філе, 1/4 булочки Міської, 2 яйця, 1/2 маленької головки капусти, 3 ст. ложки олії, 1/2 склянки молока, 1/2 ст. ложки цукру, 2 ст. ложки сухарів, сіль, чорний мелений перець на смак.

Картопляники з рибою. Філе риби без кісток пропускають через м'ясорубку разом із замоченим у молоці білим хлібом або булкою, додають підрум'янену ріпчасту цибулю, солять, заправляють перцем, додають яйце, добре вимішують і відставляють. Картоплю варять, пропускають через м'ясорубку з решіткою з дрібними отворами, додають яйце, дрібно нарізану зелень кропу, потерту на тертці сиру цибулю, сіль. З картопляної маси форму-

ють плескачики, на кожний укладають фарш з риби, краї защипують, виріб панірують у борошні, змочують у яйці, панірують у сухарях, надають овальної форми і смажать у фритюрі. Подають по 2 шт. на порцію з овочевим гарніром, поливши розтопленим вершковим маслом.

300 г риби (хек, ставрида, тріска, капітан), 50 г білого хліба або булки, 1/3 склянки молока, 3 яйця, 1 цибулина, 6—8 картоплин, по 2 ст. ложки пшеничного борошна та вершкового масла (для поливання перед подаванням), 3 ст. ложки панірувочних сухарів, жир для смаження у фритюрі, сіль, чорний мелений перець на смак, зелень кропу або петрушки.

Зрази з припущеної риби. Філе риби без кісток та шкіри припускають у дуже малій кількості води, охолоджують, січуть ножем, змішують з підрум'яненою цибулею, заправляють сіллю, перцем, додають яйце, формують плескачики по одному на порцію, на кожний укладають фарш з дрібно нарізаної зелені петрушки та кропу, змішаної з посіченим омлетом, краї защипують, надають виробам овальної форми, панірують у борошні, змочують у яйці, панірують у сухарях і смажать у підвищеній кількості жиру. Подають з овочевим гарніром, поливши розтопленим вершковим маслом.

500 г філе риби, 1 велика цибулина, 2 яйця (одне для фаршу), 4 ст. ложки подрібненої зелені, 2 яйця, 2 ст. ложки молока, 1/2 ст. ложки цукру для омлету, 3 ст. ложки жиру, по 2 ст. ложки пшеничного борошна, панірувочних сухарів та вершкового масла, сіль, чорний мелений перець на смак.

Зрази з сухарною начинкою. Філе риби без шкіри і кісток пропускають через м'ясорубку разом із салом, цибулею та хлібом, додають молоко або воду, сіль, перець, яйце і добре перемішують. Для приготування фаршу підрум'янену цибулю змішують із сухарями, посіченими вареними круто яйцями, заправляють сіллю, перцем. З рибної маси формують плескачики, укладають на них фарш, надають виробам овальної форми, панірують у борошні, потім в яйці, далі в сухарях і смажать у підвищеній кількості жиру. Подають з картопляним або овочевим гарніром, поливши розтопленим маслом.

500 г філе риби, 100 г сала, 2 цибулини (одна для фаршу), 50 г булки або хліба, 1/3 склянки молока, 3 яйця (одне для рибної маси, друге для начинки, третє для панірування), 1/2 склянки жиру, по 2 ст. ложки борошна, сухарів і вершкового масла, сіль, чорний мелений перець на смак.

Гострі зрази. Філе риби без кісток та шкіри пропускають через м'ясорубку разом із замоченим у молоці білим хлібом чи булкою, змішують з підрум'яненою на вершковому маслі цибулею, розтертим із сіллю часником, добре вимішують, додають тертий сир, формують зрази з начинкою, що складається із суміші зелені та вареного яйця з вершковим маслом та гірчицею, панірують у борошні, змочують яйцем, панірують у сухарях і смажать у фритюрі.

600 г риби, 50 г булки, 1/3 склянки молока, 2 цибулини, 1 невелика головка часнику, 2 ст. ложки вершкового масла, 4 ст. ложки зелені кропу та петрушки, 2 яйця (одне для начинки, друге для змочування), 2 ст. ложки тертого твердого сиру, по 2 ст. ложки пшеничного борошна та панірувочних сухарів, 250 г жиру для смаження, 1 ст. ложка готової гірчиці, сіль, чорний мелений перець на смак.

Рибні котлети фаршировані. Філе риби пропускають через м'ясорубку з решіткою з дрібними отворами, масу добре вимішують, заправляють сіллю, перцем і відставляють. Можна використа-

ти фарш промислового виготовлення.

Для приготування начинки свіжі гриби перебирають, миють, варять у підсоленій воді, дрібно січуть або пропускають крізь м'ясорубку з решіткою з великими отворами, ріпчасту цибулю нарізають тонкими півкільцями, підсмажують на кулінарному жирі до світло-золотистого кольору і змішують з грибами. Дрібно посічені варені круто яйця також змішують з грибами, солять, заправляють перцем (за бажанням можна додати 2 ст. ложки густого молочного соусу). Після приготування начинки рибну масу вдруге добре вимішують, формують з неї плескачики, по 2 на порцію, на середину кожного кладуть фарш, формують котлету, занурюють у напіврідке тісто і смажать у великій кількості жиру. Підсмажені котлети укладають на сковороду і доводять до готовності в духовці протягом 7—10 хв. Подають з будь-яким овочевим або круп'яним гарніром і томатним або білим соусом.

500 г необробленої риби; для фаршу: 150 г свіжих грибів, 2 ріпчасті цибулини, 2 яйця, по 2 ст. ложки кулінарного жиру та густого молочного соусу, сіль, чорний мелений перець на смак; для тіста: 4 ст. ложки пшеничного борошна, 2 яйця, 1/2 склянки молока, сіль на смак; 250 г жиру для смаження.

Рибні ковбаски. Філе риби без шкіри і кісток пропускають через м'ясорубку, змішують з підсмаженою цибулею, дрібними кубиками сала, злегка розмоченим у молоці хлібом, повторно пропускають через м'ясорубку, додають сире яйце, заправляють сіллю, перцем і все добре збивають. З фаршу формують ковбаски, панірують їх у хлібних крихтах і смажать у великій кількості жиру, потім доводять до готовності протягом 7—10 хв у духовці. Подають гарячими з будь-яким гарніром і томатним соусом промислового чи власного виготовлення.

600 г філе риби, 2 цибулини, 100 г сала, 100 г хліба, 1 яйце, 2 ст. ложки хлібних крихт, 3 ст. ложки молока, 1 склянка жиру, сіль, чорний мелений перець на смак.

Рулет січений з капустою та грибами. Філе риби дрібно січуть ножем, додають сирі яйця, заправляють сіллю, перцем, викладають на мокру серветку або марлю у вигляді плескачика, розрівнюють його до товщини шару 2,5 см, формують у вигляді прямокутника, на середину укладають фарш довгим валиком, краї защипують, допомагаючи серветкою, перекладають на деко швом униз, обмазують яйцем, посипають тертим сиром і запікають у духовці.

Для приготування фаршу капусту припускають у невеликій кількості води під кришкою до напівготовності, охолоджують, дрібно січуть. Свіжі гриби перебирають, старанно миють, варять, потім дрібно січуть. Ріпчасту цибулю нарізають півкільцями, підсмажують до золотистого кольору. Капусту, гриби та цибулю змішують, заправляють сіллю та перцем і добре перемішують.

Готовий рулет подають гарячим з овочевим гарніром та білим паровим соусом.

600 г філе риби, 1 яйце; для фаршу: 200 г капусти, 200 г грибів, (білих, печериць, сироїжок), 1 цибулина, 1 ст. ложка вершкового масла для смаження цибулі, 1/2 яйця для обмазування рулета, 50 г тертого твердого сиру, сіль, чорний мелений перець на смак.

Рибні оладки. Філе риби без шкіри та кісток дрібно січуть ножем, солять, посипають перцем, перемішують і дають постояти 15—20 хв, після чого змішують з тістом для оладок, дають постояти ще 15—20 хв і смажать у підвищеній кількості жиру. Подають гарячими із сметаною або майонезом на смак.

200 г філе риби (тріска, хек), 2 склянки пшеничного борошна, 1 яйце, 1½ склянки молока, 1 ст. ложка цукру (без верху), 10 г дріжджів, 70 г маргарину, 2/5 склянки майонезу або 200 г сметани, сіль, чорний мелений перець на смак.

Тюфтельки з кальмарів у сметанному соусі. Кальмари пропускають через м'ясорубку з ріпчастою цибулею, додають перець, сіль, добре перемішують і формують з маси тюфтельки, панірують їх у борошні, обсмажують на жирі і тушкують у сметанному соусі до готовності.

400 г кальмарів, 1 цибулина, 1 ст. ложка пшеничного борошна, 2—3 ст. ложки жиру, 200 г сметанного соусу, сіль, чорний мелений перець на смак.

Котлети з кальмарів. Варені кальмари пропускають через м'ясорубку разом з рибою, цибулею та розмоченим у молоці або воді хлібом. Додають яйце, сіль, перець і добре перемішують. З утвореної маси формують котлети, панірують їх у мелених сухарях і смажать.

100 г філе риби (тріски, хека), 200 г кальмарів, 60 г білого хліба, 4 ст. ложки молока, 1 цибулина, 1 яйце, 2 ст. ложки панірувочних сухарів, 2 ст. ложки олії, сіль, чорний мелений перець на смак.

Котлети з риби «особливі». Філе риби без шкіри та кісток, жирну свинину і пасеровану ріпчасту цибулю пропускають через м'ясорубку, додають розмочений у молоці хліб, старанно перемішують і ще раз пропускають через м'ясорубку, солять і заправляють перцем. Масу добре вимішують і вибивають. З неї формують котлети, панірують у сухарях і смажать.

200 г тріски, 100 г жирної свинини, 60 г пшеничного хліба, 2 ст. ложки молока, 1 цибулина, 2 ст. ложки панірувочних сухарів, 2 ст. ложки жиру для смаження, сіль, чорний мелений перець на смак.

Котлети по-владивостоцькому. Готують котлетну рибну масу з яйцем, сіллю та розмоченим у молоці хлібом. Масу добре вибивають, роблять з неї кульки, а з них — плескачики. На середину кожного кладуть довгастий кусочок охолодженого вершкового масла, защипують краї і формують котлети овальної форми, змочують у льєзоні, панірують у мелених сухарях і смажать у фритюрі.

300 г філе риби, 60 г пшеничного хліба, 2 ст. ложки молока, 2 яйця (1 для льєзону), 2 ст. ложки вершкового масла, 2 ст. ложки панірувочних сухарів, 250 г жиру для смаження у фритюрі, сіль на смак.

Биточки з гарячим майонезно-сметанним соусом. З рибної котлетної маси формують биточки, панірують їх у сухарях або в білій паніровці. Кладуть на попередньо нагріте до 150 °С деко з жиром і обсмажують з обох боків протягом 8—10 хв, тобто доти, поки не утвориться рум'яна кірочка. Досмажують биточки в духовці. Подають із смаженою або вареною картоплею, картопляним пюре, розсипчастою гречаною або рисовою кашею. Перед подаванням поливають гарячим майонезно-сметанним соусом. Для його приготування у білий соус вливають сметану, столовий майонез і старанно перемішують до однорідної маси. Довівши до кипіння, додають сіль, мелений перець і на слабкому вогні варять протягом 3—5 хв, періодично інтенсивно перемішуючи дерев'яною лопаткою до утворення однорідної маси. Соус проціджують.

500 г філе хека, 140 г пшеничного хліба, 1 склянка молока або води, 3 ст. ложки панірувочних сухарів, 2 ст. ложки кулінарного жиру, спеції; для соусу: по 2 ст. ложки столового майонезу та сметани, 2/5 склянки білого

соусу, сіль, чорний мелений перець на смак.

Биточки рибні. Філе риби без шкіри та кісток і сало пропускають через м'ясорубку, додають дрібно нарізану ріпчасту цибулю, сіль, перець, яйце та молоко. Добре вимішують та вибивають. Формують биточки, панірують їх у пшеничному борошні і смажать основним способом. Перед подаванням поливають розтопленим маслом. Подають з гарніром.

500 г путасу, 50 г сала, 2 цибулини, 1 яйце, по 1 ст. ложці молока та пшеничного борошна, по 2 ст. ложки жиру та масла, сіль, чорний мелений перець.

Биточки «морські». Філе риби без шкіри та кісток пропускають через м'ясорубку, змішують з вареним (в'язким) рисом, яйцями, пасерованою ріпчастою цибулею, вершковим маргарином, сіллю, перцем. З маси формують биточки, панірують їх у борошні і смажать на олії звичайним способом. Подавати можна в холодному вигляді з майонезом.

400 г філе риби, 2 чайні ложки рису, 2 яйця, 1 цибулина, 2 ст. ложки вершкового маргарину, 4 чайні ложки пшеничного борошна, 2—4 ст. ложки олії, 4 ст. ложки майонезу, сіль, чорний мелений перець на смак.

Голубці рибні. Рибне філе без шкіри і кісток нарізають на куски і пропускають через м'ясорубку, заправляють перцем, солять, додають пасеровану ріпчасту цибулю, розсипчастий варений рис і добре перемішують. На підготовлені капустяні листки, злегка припущені в окропі, кладуть фарш, загортають, надаючи прямокутної форми. Голубці укладають на змащене жиром деко, оббризкують жиром і обсмажують у духовці до утворення рум'яної кірочки, після чого заливають томатним соусом і тушкують до готовності. Перед подаванням поливають соусом, в якому тушкувались.

400 г філе тріски, 600 г свіжої білоголовкової капусти, 1½ ст. рису, 1 цибулина, 2 ст. ложки маргарину, 400 г томатного соусу, чорний мелений перець, сіль на смак.

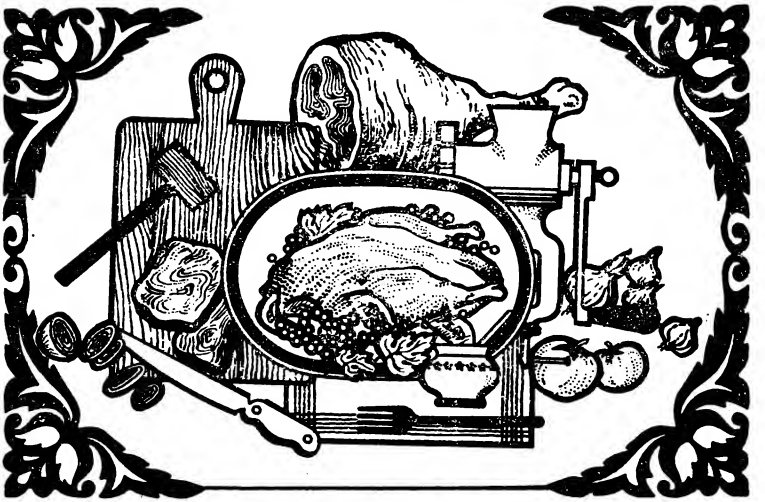
Крокети «ювілейні». Філе тріски і свинину пропускають через м'ясорубку із замоченим у молоці хлібом та сирою цибулею. Фарш солять, заправляють перцем, формують з нього кульки, змочують їх у льєзоні, панірують у мелених сухарях і смажать у фритюрі. Подають із сметанним соусом з томатом.

450 г філе тріски, 400 г м'якоті свинини, 200 г пшеничного хліба, 3/5 склянки молока, 2—3 цибулини середніх розмірів, 2 яйця, 250 г рафінованої олії або кулінарного жиру для фритюру, 6 ст. ложок мелених сухарів, сіль, чорний мелений перець на смак.

Крокети рибні. Філе риби пропускають через м'ясорубку, додають замочений у молоці білий хліб та ріпчасту цибулю і пропускають через м'ясорубку вдруге. Потім додають сіль, перець, розм'якшене вершкове масло або маргарин, після чого масу старанно перемішують і вибивають. З маси роблять кульки, панірують їх у борошні, змочують у льєзоні, панірують у сухарях і смажать у фритюрі, а потім ще ставлять на 3—4 хв у духовку.

400 г філе риби, 60 г пшеничного хліба, 100 г молока, по 2 ст. ложки вершкового масла або вершкового маргарину, панірувочних сухарів та пшеничного борошна, 1 яйце, 1 цибулина, 250 г рафінованої олії або кулінарного жиру, сіль, чорний мелений перець на смак.

Страви з м'яса і м'ясопродуктів



Для приготування м'ясних страв можна використати м'ясо різних видів — яловичину, свинину, телятину, баранину, м'ясо кролів, нутрій, субпродукти (печінку, нирки, вим'я, язик, мозок, серце, легені).

Страви з м'яса можна варити, смажити, запікати, тушкувати, припускати.

М'ясо варене. Яловичину, свинину або телятину кладуть у гарячу воду і варять при слабкому кипінні. У процесі варіння додають ріпчасту цибулю, корінь петрушки, моркву, лавровий лист, перець, сіль. Варене м'ясо нарізають на куски, подають з вареною картоплею або іншими вареними овочами. Поливають маслом. Окремо подають сметанний соус з хріном.

500 г м'яса, 1 цибулина, 1/2 морквини, 1/2 кореня петрушки, 2 ст. ложки вершкового масла або 1 1/2 склянки сметанного соусу, лавровий лист, перець горошком, сіль на смак.

Свинина пряна. М'якоть з окосту нарізають упоперек волокон по одному куску на порцію, укладають у невелику емальовану каструлю, посипають сіллю, перцем, кладуть лавровий лист, ріпчасту цибулю, нарізану тонкими півкільцями, подрібнений часник, поливають оцтом, підігрітим до температури 40—50 °С, усе добре перемішують і залишають на 3 год для маринування у прохолодному місці. Потім свинину виймають, кожний кусок розрівнюють, укладають на решітку пароварки в один ряд з таким розрахунком, щоб між ними була

невеличка відстань для проходження пари, закривають каструлю і ставлять на вогонь на 35—40 хв. Подають свинину в гарячому вигляді з різними овочевими або круп'яними гарнірами, политвши маслом.

500 г м'якоті свинини, 2 невеликі цибулини, 1/2 головки часнику, 2 ст. ложки оцту, 1 ст. ложка вершкового масла, сіль, чорний мелений перець, лавровий лист.

Баранина варена з овочами. Баранину розрубують на куски разом з кістками, кладуть у горщик, заливають водою і при слабкому кипінні варять до напівготовності, знімаючи з поверхні піну. Додають нарізані сиру картоплю, свіжі помідори, ріпчасту цибулю та баклажани, корінь селери або петрушки, квасолю (стручкову або зерно), кусочок лаврового листка, чорний перець горошком, сіль і варять на слабкому вогні до готовності (м'ясо повинне легко відокремлюватись від кісток, а хрящі мають бути м'якими). Перед подаванням страву посипають посіченою зеленню кинзи, петрушки або кропу. Окремо дають маленьку глибоку тарілку.

400 г м'якоті баранини, 400 г картоплі, 3 помідори, 2 цибулини, 2 баклажани, 1/2 кореня селери або петрушки, 2 ст. ложки квасолі, зелень, 2—3 горошини чорного перцю, сіль, лавровий лист на смак.

Баранина варена з овочами в соусі. Баранину розрубують, заливають звареним з трубчастих кісток міцним бульйоном і варять протягом 15—20 хв при слабкому кипінні, знімаючи з поверхні піну. М'ясо виймають шумівкою так, щоб дрібні кісточки залишились у бульйоні. Бульйон проціджують. Частину його використовують для приготування соусу. Баранину кладуть у глиняний горщик, заливають процідженим бульйоном, додають чорний перець горошком і варять ще 15—20 хв при слабкому кипінні. Додають нарізані скибочками картоплю, моркву, попередньо ошпарену окропом ріпу, ріпчасту цибулю, корінь петрушки і нарізану квадратиками білоголовкову капусту. Солять і варять при слабкому кипінні майже до повної готовності м'яса та овочів. У горщик кладуть невеликий лавровий листок, потовчений часник, вливають проціджений білий соус і акуратно злегка перемішують, після чого доводять до кипіння і посипають страву зеленню.

600 г баранини, 300 г картоплі, 300 г білоголовкової капусти, 100 г моркви, 1 ріпа, 1 корінь петрушки, 2 цибулини, 1 ст. ложка вершкового масла, 1 чайна ложка пшеничного борошна, сіль, перець, лавровий лист, часник на смак, зелень петрушки та кропу, 400 г білого соусу.

Рулет башкирський. М'якоть з грудинки баранини добре відбивають, солять, посипають перцем, зверху покривають шаром пасерованої ріпчастої цибулі, моркви та посічених варених круто яєць, а далі — шар вареної локшини. М'ясо скручують у вигляді рулета, зав'язують ниткою і припускають у бульйоні до готовності. Перед подаванням рулет нарізають на порції.

900 г баранячої грудинки, 1/2 пачки локшини, 2—3 цибулини, 2 яйця, 150 г моркви, 50 г маргарину, чорний мелений перець, сіль на смак.

Яловичина по-домашньому. Яловичину (товстий край) нарізають порційними кусками завтовшки 2—3 см, злегка відбивають, надаючи їм овальної або округлої форми, змащують вершковим маслом, посипають сіллю та перцем. На маленькій сковороді розігрівають вершкове масло (1/2 ст. ложки), злегка обсмажують на ньому дрібно посічену ріпчасту цибулю і зразу ж кладуть на неї кусок підготовленого м'яса. Смажать його з обох боків. Потім з одного боку куска м'яса кладуть тушковані у сметанному соусі

гриби, з другого — кілька маленьких варених картоплинок, з третього і четвертого протилежних боків випускають по яйцю, солять їх і злегка підсмажують. Страву поливають міцним бульйоном. Подають на сковороді, на якій готували.

450 г м'якоті яловичини, 8 ст. ложок вершкового масла, 2 великі цибулини, 1 ст. ложка тушкованих білих грибів, 3—4 маленькі картоплинки, 8 яєць, 4 ст. ложки бульйону, чорний мелений перець, сіль на смак.

Філе «Молдова». З вирізки нарізають порційні куски завтовшки 2—3 см, відбивають до товщини 1 см, посипають сіллю, перцем, змочують потовченим, змішаним з водою часником і згортають у трубочку. Смажать до готовності, періодично поливаючи соком, що утворюється.

З помідорів видаляють серцевину і фарширують їх попередньо звареною і обсмаженою в сухарях цвітною капустою, обвризкують маслом, посипають сухарями, сиром і запікають у духовці.

Для мамалиги підсушене кукурудзяне борошно (1/3 норми) засипають у киплячу підсолену воду і варять 15 хв, після чого всипають решту борошна і, старанно перемішуючи, варять ще 25 хв на слабкому вогні і доводять до готовності на водяній бані. Сало ріжуть на кусочки і обсмажують.

Перед подаванням філе (по одному куску на порцію) гарнірують помідорами, фаршированими цвітною капустою, та мамалигою з шкварками.

600 г яловичини (вирізки), 3 зубки часнику, 40 г смальцю, 4 свіжих помідори, 120 г цвітної капусти, по 2 ст. ложки панірувочних сухарів, вершкового масла та тертого твердого сиру, 1 склянка кукурудзяного борошна, 80 г сала, зелень петрушки, сіль на смак.

Філе фаршироване. Половину яловичини нарізають по два кусочки на порцію, дуже добре відбивають, солять, посипають перцем, на кожний кусок кладуть фарш, закручують, обсмажують на сковороді звичайним способом і досмажують у духовці. Для приготування фаршу решту яловичини пропускають крізь м'ясорубку, змішують з нарізаною дрібними кубиками жирною свининою, заправляють сіллю, перцем, добре вимішують і вибивають. Як гарнір подають будь-які овочі, розсипчасту кашу, макаронні вироби.

500 г м'якоті яловичини, 100 г жирної свинини, 2 ст. ложки вершкового масла, сіль, перець на смак.

Яловичина любительська. М'ясо зачищають від плівок, нарізають по два куски на порцію, відбивають, солять, посипають перцем. На куски м'яса укладають фарш з посіченого оселедця (філе без шкіри та кісток), дрібно нарізаного вареного круто яйця, підсмаженої до золотистого кольору цибулі та подрібненого часнику. Краї кусків у м'яса закручують, панірують у борошні, змочують у яйці, панірують у сухарях і обсмажують у великій кількості жиру. До готовності доводять у гарячій духовці (7—10 хв). Подають з різними гарнірами, а також з маринованими фруктами та овочами.

500 г м'якоті яловичини, 100 г філе оселедця, 1 цибулина середніх розмірів, 2 зубки часнику, 2 яйця, 3 ст. ложки кулінарного жиру, сіль, перець на смак, зелень, по 2 ст. ложки пшеничного борошна та панірувочних сухарів.

Філе з грибами. Із середньої частини вирізки нарізають порційні куски, прорізають у них кишеньки, солять, посипають перцем і заповнюють кишеньки фаршем з нарізаних скибочками шинки, сиру, обсмажених грибів, змішаних з капарцями або маслинами. Кускам м'яса надають округлої

форми, панірують у пшеничному борошні, змочують у яйці, панірують у білій паніровці, смажать на сковороді у фритюрі і доводять до готовності в духовці. Перед подаванням на м'ясо кладуть смажені гриби, навкруги укладають гарнір і поливають розтопленим вершковим маслом.

600 г яловичини (вирізки), 40 г шинки, 60 г твердого сиру, 60 г печериць, 1 чайна ложка вершкового маргарину, 20 г капарців (оливок), 1 ст. ложка борошна, 1 яйце, по 2 ст. ложки білої паніровки та фритюру; для гарніру: 2—3 ст. ложки смажених печериць, 200 г картоплі фрі, 80 г маслин, 120 г маринованих фруктів, 2 свіжих помідори, 1 свіжий або солоний огірок, 2 ст. ложки вершкового масла.

Біфштекс з баклажанами та грибами. Яловичину нарізають на порційні куски, злегка відбивають і смажать на сковороді з розігрітим жиром протягом 7—10 хв. Баклажани обчищають, нарізають, панірують і смажать. Сушені гриби добре промивають, заливають холодною кип'яченою водою, залишають на 3—4 год, потім обережно зливають воду в окрему посудину, гриби знову старанно миють, варять у воді, в якій вони набухали. Варені гриби нарізають тонкою соломкою і підсмажують на маслі. Перед подаванням на блюдо кладуть смажені баклажани, на них — смажене м'ясо, а зверху — гриби, рядом — розсипчастий рис, зелений горошок, поливають м'ясним соком, що виділяється під час смаження, і прикрашають зеленню. Використовують також мариновані або свіжі овочі та фрукти.

500 г яловичини (вирізки), по 1 ст. ложці вершкового масла та жиру, 1 баклажан середніх розмірів, 20 г сушених грибів, 1 ст. ложка пшеничного борошна, 1/2 склянки рису, 1 склянка консервованого зеленого горошку, сіль, перець на смак, зелень.

Ковбаски з гірчицею. Нарізану на куски яловичину відбивають, солять, посипають перцем, потім один бік куска обмазують готовою гірчицею, закручують м'ясо рулетиком гірчицею всередину, обсмажують основним способом і доводять до готовності в духовці. Перед подаванням ковбаски поливають часниковим соусом.

Для соусу томат-пюре пасерують і розводять бульйоном до консистенції сметани, потім прогрівають і додають дрібно посічений часник.

400 г м'якоті яловичини, 1 чайна ложка готової гірчиці, 100—150 г томату-пюре, 1 головка часнику, 2 ст. ложки жиру для пасерування і смаження, сіль, перець на смак.

Шашлик по-мисливському. М'ясо нарізають кусочками по 20—35 г, відбивають, маринують. Для маринування м'ясо посипають сіллю, перцем, додають оцет, перемішують і ставлять на 4—5 год у холодне приміщення. Після цього настромлюють на шпажку і смажать. Подають, поливши томатним соусом з часником. Окремо можна подати млинці.

500 г яловичини, сіль, 2 ст. ложки оцту, перець, 1 склянка томатного соусу, 2 зубки часнику, 1 ст. ложка маргарину.

Шашлик домашній. М'якоть яловичини або свинини, зелень петрушки та цибулю дрібно нарізають і пропускають через м'ясорубку, додають сіль, перець, добре перемішують. З маси формують вироби у вигляді ковбасок, надівають на шпажки і обсмажують у духовці, потім охолоджують до кімнатної температури. Готують дріжджове тісто (див. розділ «Борошняні вироби»), розкачують його шаром завтовшки 1—1,5 см, нарізають смужками шириною 3—4 см і обгортають ними кожну смажену ковбаску у вигляді спіралі, дають постояти 15—20 хв при кімнатній температурі і смажать у фритюрі. На

гарнір можна подати свіжу нарізану тонкими кільцями і промиту у слабкому розчині лимонної кислоти ріпчасту цибулю, мариновані фрукти, салат.

500 г м'якоті яловичини або по 250 г яловичини та свинини, 3—4 цибулини середніх розмірів, 20 г зелені петрушки, чорний мелений перець, сіль на смак, 1 склянка пшеничного борошна, 1 чайна ложка цукру-піску (без верху), 5 г дріжджів, 1/3 яйця, олія та жир для фритюру, 4 ст. ложки води.

Теляча грудинка фарширована. Грудинку миють, солять і надрізають нижню частину так, щоб утворилась кишенька. Половину передбаченого рецептурою масла збивають з яйцями. Хліб замочують у молоці. Мигдаль труть на тертці з маленькими отворами, зелень петрушки дрібно січуть. Хліб, мигдаль та зелень додають у масло, добре перемішують, солять, додають перець, мускатний горіх, сік лимона. Утвореною масою заповнюють «кишеньку», але не дуже щільно. «Кишеньку» зашивають і м'ясо обсмажують до готовності, після чого нитку видаляють, а м'ясу дають постояти. Перед подаванням нарізають на куски, укладають на блюдо, кладуть скибочки лимона, листки зеленого салату, тушковані у вершковому маслі молоді овочі. На основі соку, що залишився від смаження, можна приготувати соус, додавши борошно, вершкове масло, сіль та перець. Соус прогрівають.

750 г телячої грудинки, 2 яйця, 2 кусочки білого хліба, 3 ст. ложки тертого мигдалю, 2 ст. ложки вершкового масла, дрібно посічена зелень петрушки, чорний мелений перець, сіль, мускатний горіх, сік лимона на смак, жир, 1 ст. ложка пшеничного борошна, 1 лимон, салат, 1/6 склянки молока.

Шашлик. Баранячу корейку нарізають кусками масою 40—45 г, посипають сіллю, перцем, додають оцет і тонко нарізану ріпчасту цибулю. Все добре перемішують і залишають у холодному місці на 3—4 год. Мариноване м'ясо нанизують на шампур, чергуючи з сирою цибулею, і смажать над розжареним деревним вугіллям. Страву оформляють тонкими кільцями ріпчастої цибулі, зеленню петрушки, вирізаними з моркви, буряка та редиски квітками. Шашлик подають на шампурах на спеціальних підставках. На ручки шампурів надівають полотняні серветки. Гарнір подають окремо. Для цього кожний вид овочів — помідори, баклажани та болгарський перець — нанизують на шампури і смажать над розжареним деревним вугіллям.

1 кг баранячої корейки, 4 цибулини, 1 чайна ложка 3%-ного оцту, сіль, перець на смак; для прикрашання: зелень петрушки, по 2 цибулини, морквини, редиски, буряка; для гарніру: 4 помідори, 3 стручки болгарського перцю, 80 г баклажанів, зелена цибуля.

Піджарка по-азербайджанському. Баранячу корейку або частину задньої ноги нарізають кусочками, посипають сіллю, перцем і смажать. Вимочені баранячі нирки обчищають від плівки, розрізають кожну навпіл і смажать. Окремо пасерують ріпчасту цибулю і змішують її з обсмаженою корейкою та нирками. З просіяного пшеничного борошна, води і солі замішують круте тісто, розкачують його до товщини 1 мм у вигляді плескачика, діаметр якого дорівнює діаметру сковороди, на якій випікатимуть, і випікають лаваш на сковороді без масла на слабкому вогні. Гарячий лаваш згортають кульочком і, подаючи на стіл, кладуть його на тарілку, а в нього — готову піджарку (3—4 кусочки на порцію). Гарнірують помідорами, обсмаженими на мангалі. Страву посипають зеленню.

500 г баранини, 200 г нирок, 4 ст. ложки вершкового масла,

4 цибулини, 4 помідори, 2 склянки пшеничного борошна, кинза, кріп, чорний мелений перець, сіль на смак.

Піджарка любительська. Три кусочки м'яса — яловичину, свинячу корейку та баранину — відбивають, кладуть на гарячу сковороду і обсмажують з маслом з обох боків до утворення ніжно-золотистої кірочки. Окремо смажать картоплю та цибулю. На середину сковороди укладають смажену картоплю, а навколо неї — смажені кусочки м'яса. Зверху кладуть смажену цибулю, поливають м'ясним бульйоном і кілька хвилин тримають на вогні. Подають на сковороді.

По 200 г яловичини (вирізки), свинячої корейки та баранини, 4 цибулини, 100 г топленого масла, 800 г картоплі.

Піджарка із свинини. Із свинини зрізають зайвий жир, залишаючи його на м'ясі шаром не більш як 5 мм. Свинину тонко нарізають куськами завтовшки 5—6 мм, які потім нарізають упоперек волокон на невеликі прямокутні брусочки, посипають сіллю та перцем. На розігрітій сковороді розтоплюють смалець, додавши до нього трохи олії. Коли жир добре розігріється, у нього кладуть підготовлені кусочки свинини і смажать, безперервно перемішуючи протягом перших 1—2 хв. Потім додають нарізану півкільцями цибулю і, перемішуючи, продовжують смажити, поки вона злегка не підрум'ниться. Зменшивши нагрівання, накривають сковороду кришкою і залишають на 10—15 хв. Додають нарізані скибочками свіжі помідори, лавровий лист і тушкують протягом 10 хв. Поклавши сметану, кип'ятять протягом 5—6 хв, знімають з вогню, посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки та кропу і дають постояти в закритій посудині 10—12 хв. До піджарки можна подати розсипчасту кашу, макарони або картоплю.

500 г м'якоті свинини, 50 г смальцю, 1 ст. ложка олії, 2 цибулини, 2—3 свіжих помідори, 1/2 склянки сметани, зелень петрушки та кропу, лавровий лист, сіль, чорний мелений перець на смак.

Рулет ароматний. Свинину нарізають куськами, тонко відбивають, солять, посипають перцем, на кожний кусок укладають тоненький кусочок шинки, на середину — злегка підсмажену цибулю, щільно скручують рулетом, в разі потреби обв'язують ниткою для збереження форми і обсмажують на сковороді з невеликою кількістю жиру, після чого ставлять у розігріту духовку на 7—10 хв. Подають з будь-яким гарніром і соліннями, посипавши нарізаною зеленню.

400 г м'якоті свинини, 150 г шинки, 2 цибулини, сіль, чорний мелений перець на смак, 2 ст. ложки жиру.

М'ясо хрустке. Свинину нарізають куськами, відбивають, солять, посипають перцем, панірують у борошні, змочують у яйці, панірують у натертому на тертці з великими отворами твердому сирі, посипають кмином і обсмажують у фритюрі. Подають до столу гарячим з різними гарнірами та овочами, фруктами на підсмаженій скибочці хліба.

500 г м'якоті свинини, 2 яйця, 50 г тертого твердого сиру, 1/2 батона, 1 ст. ложка пшеничного борошна, 2 ст. ложки жиру, сіль, чорний мелений перець, кмин на смак.

Фантазія по-молдавському. Свинячу корейку нарізають на кусочки без кісток, відбивають, солять, посипають перцем, на середину кладуть фарш з тертого на тертці з дрібними отворами сиру, зелені петрушки та вершкового масла і закручують рулетиком. Виробу надають форми сардельки, змочують в яйці, панірують у крихтах білого хліба і смажать у фритюрі. Перед подаван-

ням прикрашають нарізаною зеленню, подають з картоплею, нарізаною соломкою і смаженою у фритюрі, та з консервованими овочами.

600 г свинячої корейки, 100 г твердого сиру, 1 1/2 ст. ложки вершкового масла, 2 ст. ложки дрібно нарізаної зелені петрушки, сіль, чорний мелений перець на смак, 100 г білого хліба, 1 яйце, 250 г жиру для фритюру.

Котлета «дружба». Корейку нарізають одним куском з кісточкою (на порцію), відбивають, солять, посипають перцем, кісточку зачищають. На відбитий кусочок м'яса кладуть фарш і загортають у вигляді зрази, змочують в яйці, панірують у білій паніровці (з батона), видержують протягом 20—30 хв на холоді і смажать у фритюрі.

Для фаршу вершкове масло розпускають на сковороді, додають дрібно посічене варене яйце, дрібно нарізану зелену цибулю, все разом прогрівають, додають сіль, перець і посипають дрібно посіченою зеленню кропу. З остиглої маси формують ковбаски, які й загортають у відбиті куски м'яса.

Подають котлету із складним гарніром, оформивши зеленню.

350 г свинячої корейки, 2 яйця (1 для льєзону), 3 ст. ложки вершкового масла, 3—4 зелених цибулини, 2 ст. ложки крихт білого батона, 2 ст. ложки смальцю, сіль, чорний мелений перець на смак, зелень кропу, 250 г жиру для фритюру.

Зрази «успіх». Свинину нарізають по два куски на порцію, злегка відбивають, солять, посипають перцем і загортають у них фарш з тертого сиру, часнику та сала, нарізаного дрібними кубиками. Зразам надають форми ковбасок і смажать основним способом. Перед подаванням поливають сметанним соусом.

400 г м'якоті свинини, 100 г твердого сиру, 4 зубки часнику, 40 г сала, 2 ст. ложки смальцю для смаження; для соусу: 300 г сметани, 1/2 ст. ложки вершкового масла, 3 чайні ложки пшеничного борошна, сіль, чорний мелений перець на смак.

Котлети «гаряча блискавка». Яблука та картоплю обчищають і нарізають кубиками. Картоплю варять у м'ясному бульйоні, додають яблука і тушкують протягом 10 хв (за цей час бульйон повинен википіти). Натуральні свинячі котлети відбивають, солять, посипають перцем, панірують у сухарях і смажать з обох боків. Наприкінці смаження на сковороду кладуть сосиски. У картоплю та яблука додають багато перцю, зверху засипають попередньо обсмаженими колечками цибулі, навкруги укладають котлети та сосиски.

4 свинячі відбивні, 4 сосиски, 1 кг картоплі, 1 кг кислих яблук, 2 цибулини, 0,5 л м'ясного бульйону, 2 ст. ложки вершкового масла або маргарину, паніровочні сухарі, сіль, чорний мелений перець на смак.

Огірочки по-тираспольському. З м'якоті поперекової частини або задньої ноги (окосту) свинини нарізають упоперек волокон широкі куски овальної форми по два на порцію, відбивають до товщини 0,5 см, нагирають потовченим часником, солять, посипають перцем, закручують у вигляді огірочків, кладуть на розігріту з жиром сковороду і смажать до готовності. Подають із смаженою картоплею або складним овочевим гарніром, прикрашають зеленню.

600 г м'якоті свинини, 4 зубки часнику, 2 ст. ложки топленого масла, сіль, чорний мелений перець на смак, зелень петрушки.

Печеня «Баравікас». Свинячу корейку нарізають кусками діаметром 7 см, відбивають до товщини 0,5 см, надаючи виробу круглої форми. Солять і посипають перцем. Картоплю нарізають

у формі бочонків, виймають серцевину, злегка солять і смажать у фритюрі до напівготовності, після чого заповнюють грибним фаршем. Для цього нарізану кубиками ріпчасту цибулю пасерують у жирі, додають нарізані кубиками варені гриби, сіль, перець і смажать. На фаршировану картоплю кладуть підготовлений м'ясний напівфабрикат і смажать у духовці. Під час смаження страву поливають грибним відваром, а незадовго до закінчення смаження обмазують м'ясо сметаною. «Баравікас» подають (2 шт. на порцію) з малосольними огірками. Прикрашають зеленню петрушки. Окремо подають грибний соус.

550 г корейки, сіль, перець на смак, 800 г картоплі, 75 г жиру; для фаршу: 50 г сушених грибів, 1—2 цибулини, 2 ст. ложки смальцю, 1 ст. ложка сметани, 250 г малосольних огірків, 250 г грибного соусу, зелень петрушки; для соусу: 8 г сушених грибів, 1 чайна ложка пшеничного борошна, 1 ст. ложка вершкового масла; 2 цибулини, 125 г сметани, сіль, чорний мелений перець на смак, лавровий лист.

Свинина шпигована. Свинину шпигують часником, лавровим листом, солять, посипають перцем і смажать на сильному вогні. Корінь петрушки, моркву, цибулю підсмажують на жирі, в якому смажилося м'ясо, кладуть до них м'ясо, трохи підсмажують разом, додають воду і тушкують. Готове м'ясо виймають. Окремо злегка пасерують з жиром борошно, не даючи йому дуже зарум'янитись, злегка охолоджують, змішують із сметаною, стежачи, щоб не утворилося грудочок, кладуть овочі, в яких тушкувалося м'ясо, і кип'ятять до загусання. М'ясо нарізають порційними кусками, поливають сметанним соусом і подають з гарніром. Страву зручно готувати у скороварці.

500 г м'якоті свинини, 2 ст. ложки жиру, 1 морквина, 2 цибулини, 1 ст. ложка пшеничного борошна, 1 склянка сметани, сіль, мелений чорний перець на смак, зелень петрушки, 1 корінь петрушки, 1 головка часнику.

Свинина в горщиках. Свинину нарізають невеликими кусочками по 3—4 на порцію, солять, посипають перцем, обсмажують на вершковому маслі, змішують із злегка підрум'яненою нарізаною ріпчастою цибулею, попередньо обсмаженою на жирі з томатом-пюре, і тушкують. Окремо готують розсипчастий рис, заправляють вершковим маслом, укладають у порційні горщики або товстостінну невелику каструлю, зверху кладуть тушковану свинину, посипають посіченим часником, закривають горщики плескачиками з прісного тіста і ставлять у духовку на 25—30 хв. Готову страву подають у горщиках.

500 г м'якоті свинини, 2 цибулини, 1 ст. ложка вершкового масла, 3 ст. ложки томату-пюре, 4 зубки часнику, 4 ст. ложки рису (з верхом), 1/4—1/2 склянки води, 1 склянка пшеничного борошна, сіль, мелений чорний перець на смак.

Свиняче філе фаршироване. Кусок свинини завтовшки 1 см відбивають до товщини 0,5 см, солять і кладуть на нього фарш — нарізані скибочками свіжі яблука без шкірочки та насіння і подрібнений чорнослив, попередньо розпарений. Потім куски свинини закручують рулетом, перев'язують нитками і обсмажують на розігрітому жирі з усіх боків. Підготовлені вироби укладають у гусятницю, посипають сіллю та перцем, поливають сметаною, закривають кришкою, ставлять на вогонь і доводять до готовності. Готовий рулет нарізають на куски завтовшки 2 см, поливають соком, що утворився, сметаною і гарнірують.

2 куски м'якоті свинини по 300 г, 3 яблука, 150 г чорносливу, 2 ст. ложки жиру, 150 г сме-

тани, сіль, мелений чорний перець на смак.

Печеня по-унавському. М'ясо нарізають по 3—4 куски на порцію, обсмажують до утворення рум'яної кірочки. Картоплю, моркву, ріпчасту цибулю, миють, обчищають і нарізають скибочками, після чого обсмажують до готовності. Підготовлені овочі, м'ясо, томат-пасту, сіль, перець, зелений горошок, маслини кладуть у глиняний горщик, заливають бульйоном, закривають кришкою і тушкують протягом 5—7 хв. Подають печеню у горщику.

400 г м'якоті свинини, 800 г картоплі, 200 г моркви, 2—3 цибулини, 2 чайні ложки (без верху) томату-пюре, 100 г зеленого консервованого горошку, 50 г маслин, 1 ст. ложка смальцю, сіль, чорний перець горошком на смак.

Котлети українські. Куски свинини тонко відбивають, злегка солять і посипають перцем. На них кладуть підготовлений фарш із суміші тонко нарізаної пасерованої ріпчастої цибулі і нарізаного брусочками сиру (масою по 15 г). Куски свинини скручують у вигляді ковбасок, обсмажують на сковороді, кладуть у сотейник, заливають сметанним соусом і тушкують протягом 15—20 хв. Подають з овочевими гарнірами.

400 г м'якоті свинини, 1 ст. ложка маргарину, мелений перець, сіль на смак; для фаршу: 4 цибулини, 60 г твердого сиру, 1 ст. ложка маргарину, 1½ склянки сметанного соусу.

Печеня по-івано-франківському. Картоплю обчищають, миють і нарізають кубиками середнього розміру, квасолю варять майже до готовності, відвар зливають. Свинину нарізають кубиками і, посоливши, злегка обсмажують на смальці. Усі продукти складають у горщик або чавунок, доливають трохи води і тушкують, потім додають галушки (їх відщипують від кавалка тіста), кладуть потовчений часник і вливають відвар від квасолі. Варять до готовності галушок. Перед подаванням посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки або кропу.

Для галушок половину норми молока або води кип'ятять і вливають у половину норми борошна, добре перемішують, додають сіль, яйце, решту борошна та молока (води) і замішують тісто. Видержують протягом 15—20 хв.

300 г м'якоті свинини, 6—8 картоплин, 1 склянка вареної квасолі, 1 ст. ложка смальцю, 2—3 зубки часнику, сіль на смак, зелень петрушки або кропу; для галушок: по 1/2 склянки пшеничного борошна та молока (води), 1 яйце, сіль на кінчику ножа.

Беф-строганов по-молдавському. Свинину без кісток нарізають у вигляді локшини, солять, посипають перцем, смажать на розігрітому жирі, додають борошно. Підсмажене м'ясо заливають окропом або бульйоном і доводять до готовності, після чого заправляють потовченим часником і на дві-три хвилини закривають кришкою, щоб м'ясо набрало запаху часнику. Перед подаванням посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки та кропу.

500 г свинини, 2 ст. ложки смальцю, 1½ чайної ложки борошна, 2—3 зубки часнику, сіль, чорний мелений перець на смак, зелень петрушки та кропу.

Бігос. До свинини додають смажену цибулю та воду і тушкують до напівготовності. Потім м'ясо виймають і нарізають його кубиками. Капусту дрібно січуть, солять, додають нарізану кубиками телятину і тушкують усе під кришкою. В іншу посудину кладуть кислу капусту, заливають невеликою кількістю води, додають гриби, лавровий лист і тушкують на слабкому вогні. Продукти, які досягли стану напівготовності, складають в одну посу-

дину, додають дрібно нарізану ковбасу, сливове повидло, перець, сіль. Усе перемішують і тушкують на слабкому вогні до готовності м'яса. Знявши з вогню, все добре перемішують. Подають, посипавши зеленню.

400 г м'якоті свинини, 200 г м'якоті телятини, 200 г копченої ковбаси, 750 г кислої капусти, 1 головка білоголовкової капусти, 2 ст. ложки маргарину, сіль, чорний мелений перець на смак, лавровий лист, 30 г сушених грибів, 1 цибулина, 2 ст. ложки сливового повидла.

Корейка свиняча фарширована. Корейку обмивають, нарізають кусками, відбивають, зверху кладуть розм'якшений чорнослив (без кісточок), нарізані тонкими скибочками яблука. М'ясо скручують у вигляді рулета і обв'язують нитками. Рулет смажать, потім солять, додають воду і тушкують. Крохмаль розводять у вершках і вливають у бульйон, кип'ятять протягом 1—2 хв. З готового рулета знімають нитки. Подають його з вареною картоплею, поливши соусом.

400 г свинячої корейки, 1 яблуко, 200 г чорносливу, 3 ст. ложки вершкового масла, 2 склянки вершків, 1 склянка води, 1 чайна ложка крохмалю, сіль на смак.

Грудинка, тушкована в соусі. На грудинці з внутрішнього боку по середині ребер надрізають плівку, посипають сіллю, перцем і обсмажують до готовності. Не даючи охолонути, видаляють кісточки, потім нарізають кусками, заливають соусом (червоним, червоним з цибулею та грибами або цибульним) і тушкують протягом 15—20 хв при слабкому кипінні. Перед подаванням на підігріту тарілку кладуть гарнір (варену чи смажену картоплю, тушковані або припущені овочі, макарони, розсипчасті каші тощо), збоку — тушковану грудинку, поливають соусом, в якому грудинка тушкувалась, посипають зеленню і подають.

До свинячої грудинки на гарнір добре подати тушковану або смажену капусту, а до баранячої — припущений рис з томатом-пюре.

600 г баранини, козлятини або свинини (грудинки), 20 г жиру, сіль, чорний мелений перець на смак, 2 склянки соусу, зелень петрушки та кропу.

Яловичина тушкована. Яловичину обмивають, нарізають невеликими кусочками, солять, посипають перцем, панірують у борошні і обсмажують з обох боків. У глибоку посудину кладуть смалець, нарізану цибулю, а зверху куски обсмаженого м'яса. Вливають трохи гарячої води або бульйону, кладуть томат-пюре або свіжі помідори без шкірочки і насіння, перець, лавровий лист і тушкують у духовці до готовності. Перед подаванням на куски м'яса кладуть цибулю, поливають соком, що виділився під час тушкування, і посипають зеленню кропу або петрушки.

500 г яловичини (м'якоті), 1 ст. ложка смальцю, 2—3 цибулини, 1 ст. ложка томату-пюре або 2—3 свіжих помідори, чорний мелений перець, сіль на смак, зелень петрушки або кропу.

Яловичина в кисло-солодкому соусі. Нарізані впоперек волокон порційні куски яловичини злегка відбивають, солять і на добре розігрітій з жиром сковороді обсмажують з обох боків до утворення рум'яної кірочки. Складають у сотейник, заливають бульйоном або гарячою водою, додають чорний перець горошком і при слабкому кипінні тушкують протягом 30—40 хв. Потім додають нарізані дрібними кубиками пасеровані моркву, цибулю та корінь петрушки, томат, житні сухарі, цукор-пісок, лимонну кислоту і на слабкому вогні продовжують тушкувати. За 10—15 хв до готовності додають ізюм та чорнослив без кісточок (лаврового

листу не кладуть!). Кубики з житнього хліба розміром 10×10 мм підсушують до золотистого кольору. Перед подаванням на підігріту тарілку кладуть кусок м'яса, на нього — кілька підсушених житніх сухариків і заливають соусом, в якому м'ясо тушкувалося. Збоку гіркою кладуть гарнір (варену або смажену картоплю, варені макарони або бобові, припущені з маслом, та овочі, або складний гарнір). Страву прикрашають нарізаною зеленню петрушки або посипають нарізаною зеленню кропу.

500 г яловичини, по 2 ст. ложки масла або маргарину, томату-пюре, 2 цибулини, 1 невелика морквина, по 1 кореню петрушки та селери, 1 ст. ложка сухарів, 1 чайна ложка цукру-піску, 80 г чорносливу, 1 ст. ложка ізюму, 140 г житнього хліба, сіль, чорний перець горошком, лимонна кислота на кінчику ножа.

Яловичина, тушкована у хлібному квасі. Великі куски яловичини кладуть у неокислювану посудину, заливають невеликою кількістю хлібного квасу і ставлять у холодильник на 8—10 год (квас править за маринад). Потім м'ясо виймають і дають трохи обсохнути. Рівномірно посипають сіллю, обсмажують на жирі, кладуть у сотейник, заливають бульйоном або гарячою водою, додають 3/4 норми хлібного квасу, злегка підсмажені корені, пасероване томат-пюре і перець горошком. У закритій посудині тушкують на слабкому вогні, періодично перевертаючи куски м'яса. За 10—15 хв до готовності м'яса вливають решту квасу. Готове м'ясо перекладають у чисту посудину, а на бульйоні з квасом, в якому м'ясо тушкувалося, готують червоний соус, додавши лимонний сік. Перед подаванням м'ясо нарізають по 1—2 куски на порцію, заливають соусом і нагрівають до кипіння. Подають з вареною картоплею та соусом. Картоплю посипають дрібно нарізаною зеленню.

500 г яловичини (м'якоті), 2 ст. ложки жиру, 0,5 л хлібного квасу, по 2 морквини та цибулини, по 1 маленькому кореню петрушки та селери, 2 ст. ложки томату-пюре, 1 ст. ложка пшеничного борошна, цукор-пісок, чорний перець горошком, сіль на смак, зелень петрушки та кропу, сік лимона.

Яловичина тушкована по-російському. Порційні куски яловичини злегка відбивають, солять, посипають перцем, панірують у пшеничному борошні і обсмажують на смальці з обох боків. У керамічний або глиняний горщик кладуть одну-дві тоненькі скибочки сала, на них — обсмажені куски м'яса, чорний перець горошком, кусочок лаврового листка, нарізані соломкою ріпчасту цибулю, моркву та селеру, нарізаний дрібними кубиками житній хліб. Усе це до половини об'єму заливають міцним м'ясним коричневим бульйоном і тушкують протягом 15—20 хв при слабкому нагріванні. Знявши горщик з вогню, додають в нього сметану, накривають кришкою або заліплюють тістом і ставлять у духовку приблизно на 1 год. Подають у горщиках. Окремо на великій мілкій тарілці подають посипану посіченою зеленню варену картоплю і солоний огірок.

500 г яловичини (м'якоті), 1 ст. ложка пшеничного борошна, 4 цибулини, 1 морквина, 1 корінь селери, 80 г сала, 40 г житнього хліба, 400 г бульйону, 2—3 ст. ложки сметани, сіль, чорний перець горошком, лавровий лист на смак, 400 г вареної картоплі, солоний огірок.

Яловичина духова. М'якоть задньої ноги (яловичина) нарізають упоперек волокон на порційні куски, злегка відбивають, надрубують у двох-трьох місцях підшкірний жир та плівки, солять, посипають перцем, панірують у пшеничному борошні і смажать до напівготовності на добре ро-

зігрітій з жиром сковороді. Потім куски м'яса перекладають в один ряд у сотейник, заливають бульйоном або гарячою водою, додають томат-пюре і тушкують у закритій посудині при слабкому кипінні майже до готовності. Картоплю нарізають великими скибками (дрібні бульби можна розрізати навпіл або на чотири частини), моркву нарізають брусочками завтовшки 15—20 і завдовжки 30—40 мм, ріпчасту цибулю — скибочками. Кожний вид овочів окремо обсмажують до напівготовності і кладуть у сотейник з м'ясом. Додають перець горошком, лавровий лист, пряноші і тушкують до готовності при слабкому кипінні в закритій посудині. Перед подаванням на тарілку кладуть один-два куски м'яса разом з гарніром та соусом і посипають зеленню петрушки та кропу.

Страва буде смачніша, якщо її готувати у порційних глиняних або керамічних горщиках. Роблять це так. На обсмажені порційні куски м'яса у горщик кладуть одну-дві горошини перцю, 1/4 лаврового листка, обсмажені до напівготовності овочі та картоплю. Усе це заливають бульйоном або гарячою водою, накривають горщик кришкою або заліплюють тістом і тушкують у духовці. Подають у горщику, посипавши зеленню. Окремо можна подати огірки, помідори, салат (зелений або з капусти).

500 г яловичини (м'якоті), по 2 ст. ложки пшеничного борошна, кулінарного жиру та томату-пюре, 6—8 картоплин, 2 морквини, 3 цибулини, по 40 г ріпи, брукви, коренів петрушки та селери, сіль, перець горошком на смак, лавровий лист, зелень петрушки та кропу.

Яловичина по-тульському. М'ясо нарізають упоперек волокон по 2 куски на порцію, добре відбивають, солять, посипають перцем, панірують у сухарях і смажать на сковороді з розігрітим жиром. Цибулю та моркву нарізають соломкою, злегка обсмажують і тушкують до готовності. Житній хліб нарізають невеликими кубиками, обсмажують з маслом, змішують з овочами, маслинами і заправляють пасерованим томатом-пастою. На порційні сковородки або одну велику кладуть заздалегідь підсмажене сало, на нього — куски підсмаженого м'яса, зверху — овочі, на них — знову шар м'яса, зверху все заливають сумішшю сметани з яйцем, посипають панірувочними сухарями і запікають у духовці. Готову страву прикрашають лимоном, зеленню.

500 г яловичини (м'якоті), 2 ст. ложки кулінарного жиру, 1 ст. ложка вершкового масла, 3 ст. ложки панірувочних сухарів, 1 яйце, 50 г сала, 3 морквини, 3—4 цибулини, 100 г житнього хліба, 2 ст. ложки маслин, 1/2 склянки сметани, 1½ ст. ложки томату-пасти, 1/2 лимона, 2 ст. ложки дрібно нарізаної зелені петрушки та кропу, сіль, чорний мелений перець на смак.

Яловичина, тушкована з цибулею. Яловичину нарізають порційними кусками, відбивають, солять і обсмажують до утворення рум'яної кірочки. Якщо під час обсмажування виділяється м'ясний сік, його слід злити в сотейник, в якому тушкуватимуть м'ясо. Окремо злегка підсмажують цибулю. У сотейник кладуть куски обсмаженого м'яса, перекладають їх обсмаженою цибулею, додають крупно подрібнений чорний перець горошком, заливають бульйоном або гарячою водою так, щоб м'ясо було ними покрите, і в закритій посудині в духовці або на плиті тушкують при слабкому нагріванні. Перед подаванням на підігріту тарілку кладуть м'ясо разом з цибулею та соком, посипають зеленню, збоку кладуть гарнір (варену або смажену картоплю, гречану розсипчасту кашу). Окремо подають огірки, помідори.

500 г яловичини (м'якоті), 60 г сала або вершкового масла, 2 цибулини, сіль, перець на смак, зелень петрушки або кропу.

Гуляш по-сегедському. М'ясо нарізають кубиками масою 30—40 г і обсмажують у смальці. Додають тонко нарізану ріпчасту цибулю, посипають пшеничним борошном, сіллю, перцем та кмином. Вливають трохи киплячої води і добре перемішують. Тушкують при слабкому кипінні. В міру того, як рідина википає, можна додавати трохи води. Кладуть квашену капусту і тушкують до готовності. Щоб страва була гострішою, в неї додають обчищені від шкірочки нарізані помідори.

400 г яловичини (м'якоті), 500 г квашеної капусти, 80 г сала, 2—3 цибулини, 1 ст. ложка пшеничного борошна, по 1/2 чайної ложки солі, чорного меленого перцю та кмину.

Зрази по-німецькому. Яловичину нарізають по два кусочки на порцію, злегка відбивають, обмазують гірчицею, кладуть скибочки солоних огірків, крупно порізану пасеровану цибулю, зверху — свинячий фарш, скручують як зрази, зав'язують ниткою (перед подаванням її знімають) або скріплюють шпажкою. Смажать на сковороді, потім укладають у сотейник, заливають бульйоном і тушкують до готовності, додавши зелень. Подають з макаронами, морквою або смаженою картоплею під соусом, що утворився під час тушкування.

600 г яловичини (м'якоті), 150 г свинини, 4 ст. ложки вершкового масла, 5 цибулин, 4 солоних огірки, 4 чайні ложки готової гірчиці, зелень петрушки та кропу.

Яловичина з печерицями. Яловичину нарізають брусочками (0,5×4 см), обсмажують на добре розігрітій сковороді на маргарині, посипають сіллю та перцем. Додають пасеровану цибулю, обсмажені нарізані соломкою гриби, томат, борошно та сметану. Все кип'ятять протягом 5—7 хв. Перед подаванням посипають посіченою зеленню. На гарнір окремо подають нарізану скибочками обсмажену варену картоплю.

800 г яловичини, 300 г печериць, 5 цибулин, 3—4 ст. ложки вершкового маргарину, 1 ст. ложка пшеничного борошна, 1 склянка сметани, 1 ст. ложка томату-пасти, зелень петрушки та кропу, сіль, чорний мелений перець на смак.

Печеня домашня. Яловичину нарізають по 2 куски на порцію, злегка відбивають і обсмажують, додавши цибулю та моркву. Коли утвориться рум'яна кірочка, м'ясо укладають у скороварку або товстостінну каструлю, заливають червоним соусом і тушкують. Через 25—30 хв додають обчищені і нарізані ромбиками огірки, солять, заправляють перцем. Подають з будь-яким гарніром, посипавши нарізаною зеленню.

500 г яловичини (м'якоті), 2 солоних огірки, 4 цибулини, 1 морквина, 2 ст. ложки олії для смаження м'яса, 1 склянка червоного соусу, сіль, чорний перець горошком на смак, зелень петрушки та кропу.

Печеня по-київському. Яловичину нарізають великими кубиками, посипають сіллю і обсмажують. Після цього посипають перцем і кладуть у горщик. У нагріту з жиром сковороду кладуть нарізану кубиками картоплю і обсмажують разом з ріпчастою цибулею. У горщик на м'ясо кладуть обсмажену з цибулею картоплю і заливають сметанно-грибним соусом. Туди ж кладуть обсмажений кружечок помідора та зелень. До готовності доводять в закритій посудині в духовці.

Для соусу підготовлені гриби варять, нарізають соломкою і обсмажують, додавши ріпчасту цибулю. Просіяне пшеничне борошно злегка підсмажують, додають

грибний бульйон, доводять до кипіння і проціджують. У гарячий соус кладуть сметану, сіль, перець і обсмажені з цибулею гриби. Варять протягом 3—5 хв.

450 г яловичини (м'якоті), 1 кг картоплі, 4 цибулини, 4 ст. ложки жиру, 1 склянка грибного бульйону, 30 г сушених грибів, 1/2 склянки сметани, 2 свіжих помідори, зелень, 2 ст. ложки пшеничного борошна, сіль, чорний мелений перець на смак.

Зрази по-ленінградському. Яловичину (пояснична частина м'якоті) нарізають кусочками і відбивають. На кожний кусочок кладуть фарш з молочного соусу з печерицями. Формують зрази, солять і обсмажують їх. Заливають сметанним соусом з томатом і тушкують до готовності. На гарнір можна подати смажену картоплю і припущену моркву. Страву посипають посіченою зеленню.

500 г яловичини, 80 г варених печериць, 2 цибулини, по 1 чайній ложці вершкового масла та пшеничного борошна, 1/4 склянки молока, 2 ст. ложки топленого масла, 400 г сметанного соусу з томатом, 280 г смаженої картоплі, 150 г припущеної моркви, зелень петрушки та кропу, сіль на смак.

Яловичина любительська. М'якоть яловичини нарізають по два куски на порцію впоперек волокон, добре відбивають, солять, посипають перцем. На середину кожного куска кладуть фарш, закручують у вигляді ковбасок, перев'язують ниткою, обсмажують, знімають нитки, укладають у скороварку або чавунну каструлю, додають бульйон або воду, нарізані соломкою і злегка підсмажені цибулю, моркву та корінь петрушки, тушкують протягом 30 хв, додають основний червоний соус, томат-пасту, попередньо підсмажену з жиром, і тушкують до готовності.

Для приготування фаршу сир труть на тертці з дрібними отворами, черствий білий хліб або булку нарізають дрібними кубиками, усе змішують з сирим яйцем, вершковим маслом, дрібно нарізаною зеленню петрушки або кропу, добре збивають і ставлять на холод.

Страву подають до столу з картопляним гарніром або кашею і поливають соусом, в якому тушкувались ковбаски.

500 г яловичини (м'якоті), 2 ст. ложки кулінарного жиру, сіль, чорний мелений перець на смак, 2 ст. ложки томату-пасти, 1/2 склянки основного червоного соусу, 1/2 склянки бульйону, 2 невеликі цибулини, 1 морквина, 1 корінь петрушки; для фаршу: по 50 г сиру та хліба або булки, по 2 ст. ложки вершкового масла та дрібно нарізаної зелені петрушки або кропу, 1 яйце, сіль на смак.

Яловичина по-трансільванському. Яловичину відбивають і розрізають на 8 кусків. На 4 куски кладуть скибочки шинки. Гриби обчищають, дрібно січуть, посипають сіллю та перцем і тушкують у вершковому маслі до повного випаровування рідини. Тушковані гриби ділять на 4 частини і розкладають їх на кусочки шинки. Краї обмазують білком, накривають кусками яловичини, що залишилися, злегка притискають, солять. Швидко обсмажують з мінімальною кількістю жиру. Подають з вареною картоплею і тушкованою зеленню петрушки та кропу.

500 г яловичини (вирізки), 200 г свіжих грибів, 4 тоненькі скибочки шинки, білок з 1 яйця, $1^1/_2$ ст. ложки вершкового масла, чорний мелений перець, сіль на смак.

Яловичина з чорносливом. М'якоть яловичини нарізають по 4—5 кусочків на порцію, відбивають, солять, посипають перцем, обсмажують на вершковому маслі і тушкують. У підготовлений горщик кладуть злегка підрум'янену цибулю, чорнослив, тушковане м'ясо, просмажений з маслом то-

мат-пюре, заливають підігрітим пивом, закривають зверху плескачиками з дріжджового тіста і ставлять у духовку на 20 хв. Подають у горщику. Як гарнір подають салати, мариновані та солоні фрукти і овочі.

500 г яловичини (м'якоті), 2 склянки пива, 4 цибулини, 100 г чорносливу, по 2 ст. ложки вершкового масла та томату-пюре, чорний мелений перець, сіль на смак; для тіста: 1 склянка борошна, 5 г дріжджів, 1/2 чайної ложки цукру-піску, 4 ст. ложки води.

Плов по-узбецькому. Баранину обмивають, нарізають кубиками, обсмажують у жирі, додають трохи води і тушкують майже до готовності. Цибулю нарізають і злегка обсмажують, моркву нарізають соломкою і разом з цибулею, сіллю та перцем додають до м'яса і тушкують протягом 10—15 хв. Рис старанно промивають, засипають у каструлю з м'ясом, заливають водою так, щоб її рівень був на рівні м'яса, і продовжують тушкувати. Коли рис вбере всю воду, роблять невеликі заглибини і в них вливають 1—2 ст. ложки гарячої води. Не перемішуючи, залишають на слабкому вогні до готовності рису. Рис викладають на тарілку гіркою, а зверху — куски м'яса. До плову подають свіжий салат з помідорів, цибулі та редьки.

400 г м'якоті баранини, 1/2 склянки жиру, 1 склянка рису, 2—3 цибулини, 4 великі морквини, сіль, червоний або чорний перець горошком на смак.

Плов домашній. Яловичину миють, нарізають невеликими кусочками, солять, посипають перцем, кладуть у скороварку або глибоку сковороду, підсмажують на вершковому маслі або олії і посипають подрібненим часником. Помідори розрізають на 4—6 частин і тушкують у глибокій сковороді, додавши жир. Болгарський перець звільняють від насіння і нарізають кільцями. Свіжий горошок варять. Цибулю нарізають півкільцями, пасерують на жирі, щоб злегка підрум'янилася, додають болгарський перець і обсмажують до м'якості, кладуть м'ясо і горошок, тушковані протерті помідори, добре промитий рис. Усе підсмажують на дуже сильному вогні близько 2 хв, солять, заправляють чорним меленим перцем і пекучим перцем, заливають бульйоном так, щоб рідина покрила всі продукти, посудину ставлять на розсікач і доводять плов до кипіння, щільно закривши кришку (25—30 хв). Варять до готовності, не перемішуючи. Перед подаванням плов добре перемішують. Подають, посипавши нарізаною зеленню петрушки та кропу.

500 г яловичини (м'якоті), 2 цибулини середніх розмірів, 2 великих зубки часнику, 4 стиглих помідори, 1 стручок солодкого перцю, по 1 склянці зеленого горошку та рису, 2—3 склянки м'ясного бульйону, 2 ст. ложки олії, сіль, перець на смак, зелень петрушки та кропу.

Печеня з яловичини. М'якоть яловичини обмивають, нарізають невеликими кусками (масою 40—50 г), злегка відбивають, солять, посипають перцем, а потім обсмажують на добре розігрітій сковороді з жиром. Підсмажене м'ясо кладуть у каструлю, додають смажену цибулю, нарізану соломкою моркву, вливають трохи бульйону або води і тушкують, поки м'ясо не стане м'яким. Потім кладуть нарізані соломкою солоні огірки, обчищені від шкірочки і звільнені від насіння, і продовжують тушкувати на дуже слабкому вогні до готовності м'яса. За 3—5 хв до закінчення тушкування додають сметану. Перш ніж зняти з вогню, в печеню додають дуже дрібно посічений часник.

500 г яловичини (м'якоті), 4 ст. ложки топленого масла або маргарину, 1 цибулина, 1 велика морквина, 2 солоних огірки, 2 зубки часнику, 1/2 склянки сметани.

Яловичина, тушкована у сметанному соусі. М'якоть яловичини обмивають, нарізають упоперек волокон на порційні куски завтовшки близько 1 см, відбивають, солять, посипають перцем і обмазують гірчицею. Зверху на кожний кусок кладуть тушковану у сметані цибулю і розрівнюють її по всій поверхні. Підготовлене м'ясо скручують рулетом, кладуть рівними рядами в посудину, заливають сметанним соусом і тушкують до готовності. Подавати можна з різним гарніром.

500 г яловичини (м'якоті), 2 ст. ложки готової гірчиці, 3—4 цибулини, 1/2 склянки сметани, сіль, чорний мелений перець на смак; для соусу: 1/4—1/2 склянки сметани, 1 ст. ложка борошна, 3 ст. ложки масла, сіль, перець.

М'ясо по-флотському. М'ясо обмивають, нарізають на порційні куски, відбивають, обмазують гірчицею і обсмажують. У каструлі розпускають смалець, додають нарізану скибочками картоплю, нарізану великими скибочками цибулю, зверху кладуть скибки обсмаженого м'яса, посипають сіллю, перцем, заливають бульйоном і тушкують під кришкою протягом 20—30 хв. Перед подаванням посипають зеленню.

400 г яловичини (м'якоті задньої частини), 3 великі цибулини, 80 г смальцю, 8 великих картоплин, 2 склянки м'ясного бульйону, сіль, чорний мелений перець на смак, гірчиця, жир для смаження.

Рулетики м'ясні пряні. М'якоть яловичини нарізають по одному куску на порцію, відбивають до товщини 0,5 см, натирають сіллю, перцем, часником з гірчицею і видержують у холодильнику не менш як 6 год. Потім на відбиті куски м'яса укладають відбиті куски сала, також натерті часником, на сало — підрум'янену цибулю, закручують рулетиком, перев'язують ниткою, панірують у борошні і смажать на сковороді. Підсмажені рулетики укладають в сотейник або глибоку сковороду, скороварку, товстостінну каструлю, додають підрум'янену цибулю, бульйон і тушкують до готовності. Наприкінці тушкування додають розтертий часник, лавровий лист, перець. Нитку знімають з рулетиків перед укладанням їх у каструлю. Подають з овочевим або круп'яним гарніром.

500 г яловичини (м'якоть), 100 г сала, 2 цибулини, 1 головка часнику, 2 ст. ложки готової гірчиці, 1 ст. ложка пшеничного борошна, 1 склянка бульйону, сіль, чорний мелений перець на смак, зелень петрушки та кропу, лавровий лист.

Зрази з грибами. Яловичину та жирну свинину нарізають по два кусочки на порцію, кожний кусочок добре відбивають, укладають на кусок яловичини кусок свинини і знову відбивають разом, солять, посипають перцем. На підготовлене м'ясо кладуть цибульний фарш з грибами, закручують у формі ковбасок, обсмажують на сковороді, укладають у каструлю або скороварку, заливають грибним бульйоном і тушкують до готовності.

Для фаршу оброблені гриби варять, дрібно нарізають, злегка обсмажують, змішують з підрум'яненою ріпчастою цибулею, солять. За бажанням у фарш можна додати дрібно нарізану зелень петрушки та кропу і варене круте яйце.

Подають зрази з тушкованою картоплею.

350 г яловичини (м'якоті), 150 г жирної свинини, 50 г сушених грибів, 6 невеликих цибулин, 1 яйце, по 2 ст. ложки топленого масла та нарізаної зелені петрушки, сіль, чорний мелений перець на смак.

Баранина тушкована по-домашньому. Грудинку, лопатку, корейку, шию або окіст (без трубчастих та хребтових кісток) розрубують разом з реберними кістками,

а м'ясо з окосту та лопатки нарізають (1—2 куски на порцію), солять і обсмажують на добре нагрітій з жиром сковороді. Обсмажені куски баранини кладуть у каструлю або сотейник, заливають звареним з трубчастих та хребтових кісток бульйоном або гарячою водою так, щоб рідина повністю покрила м'ясо. Додають чорний перець горошком і тушкують у закритій посудині майже до готовності. Крупно нарізану ріпчасту цибулю обсмажують на процідженому жирі, що залишився від смаження м'яса. Додають нарізані помідори або томат-пасту і кип'ятять 3—5 хв. Цю масу добавляють у тушковану баранину, кладуть лавровий лист і в закритій посудині тушкують до готовності. Можна додати трохи потовченого часнику (або кориці та гвоздики). Як гарнір можна використати розсипчасту гречану кашу, припущений рис, варену або смажену картоплю, варену квасолю. Баранину подають разом із соусом, посипавши зеленню.

600 г баранини, 2 ст. ложки олії, 4 великі цибулини, лавровий лист, 5 свіжих помідорів, зелень, сіль, чорний мелений перець на смак.

Баранина гостра. Баранину нарізають невеликими кусочками масою 25—30 г, солять, посипають перцем і обсмажують. Після цього змішують з підрум'яненою цибулею, додають лимонну кислоту, трохи бульйону і тушкують під кришкою (краще у скороварці) до готовності. З борошна, яєць, солі та води замішують круте тісто, тонко його розкачують, нарізають великими ромбиками і варять у підсоленій воді, відкидають на друшляк, заправляють маслом і подають до м'яса у гарячому вигляді, посипавши тертою бринзою та зеленню. Окремо подають кисле молоко, заправлене часником.

800 г баранини з кістками або 500 г м'якоті, 3 цибулини, 3 ст. ложки вершкового масла, 1/6 чайної ложки лимонної кислоти, 3 зубки часнику, 100 г бринзи, зелень петрушки та кропу, сіль, чорний мелений перець на смак; для тіста: 1 склянка пшеничного борошна, 1 яйце, 1/6 склянки води, сіль на кінчику ножа.

Баранина з капустою. М'ясо обмивають, нарізають на куски і обсмажують. Укладають у каструлю, додають гарячу воду, солять і тушкують до готовності. Готове м'ясо виймають, а в соусі тушкують капусту, нарізану великими скибками. Готову капусту і м'ясо кладуть в одну посудину. Рідину, що залишилася від смаження, змішують з борошном, додають сіль, перець, воду і все проварюють. Утвореним соусом поливають капусту і прогрівають протягом 20 хв. До баранини подають варену картоплю з кмином.

500 г баранини, 3 ст. ложки маргарину, 1 головка білоголовкової капусти, сіль, чорний мелений перець на смак, 2 ст. ложки борошна.

Баранина у соусі з кропу. М'ясо обмивають, солять, додають перець, посипають зеленню кропу, додають трохи гарячої води і тушкують протягом 1,5 год у закритій посудині. Готове м'ясо виймають, охолоджують, нарізають скибочками і знову кладуть у бульйон. Для приготування соусу злегка обсмажене борошно розводять бульйоном і заправляють оцтом, цукром, сіллю та перцем. Жовтки збивають з бульйоном і вводять у соус. Наприкінці додають дрібно посічену зелень кропу. У соус кладуть м'ясо і кип'ятять на слабкому вогні. Подають з вареною картоплею.

500 г баранини, 5—6 горошинок перцю, 1 лавровий листок, сіль на смак; для соусу: 2 ст. ложки вершкового масла, 1 склянка м'ясного бульйону, по 1 ст. ложці борошна та оцту, 1 чайна ложка цукру-піску, 1 жовток, 2 ст. ложки дрібно посіченого кропу, сіль, чорний мелений перець на смак.

Баранина по-вірменському. Грудинку та корейку молодої жирної баранини нарізають кусками разом з кістками. Цибулю і свіжі помідори нарізають скибочками, стручки квасолі промивають і, видаливши прожилки, розрізають навпіл, болгарський солодкий перець, видаливши плодоніжку та насіння, розрізають на чотири частини, баклажани нарізають скибочками. У глиняний горщик кладуть шарами нарізану скибочками сиру картоплю, підготовлені овочі, крім баклажанів, зелень, нарізані куски баранини, а навколо них — баклажани. Посипають сіллю, перцем, заливають гарячою водою або бульйоном так, щоб продукти були покриті рідиною не більш як на 1—2 мм. Горщик накривають і ставлять на 1—2 год у духовку.

600 г баранини, 600 г картоплі, 300 г свіжих помідорів, 3 цибулини, 200 г баклажанів, 120 г стручкової квасолі, 2 шт. болгарського перцю, кинза, сіль, чорний мелений перець на смак.

Таган. М'ясо жирної баранини нарізають кубиками, кладуть у горщик або товстостінну каструлю, додають нарізану півкільцями сиру ріпчасту цибулю і трохи бульйону, солять, додають перець і тушкують на невеликому вогні або в духовці до готовності м'яса. Потім вміст горщика або каструлі заливають сумішшю добре збитих яєць з молоком з сіллю і ставлять у духовку на 5—7 хв. Подають у горщику.

500 г жирної баранини, 2 невеликі цибулини, 4 яйця, 4 ст. ложки молока, сіль, чорний мелений перець на смак.

М'ясо по-богемському. М'ясо нарізають кубиками, обсмажують разом з цибулею, додають сіль, червоний перець, заливають гарячою водою і тушкують до готовності. Картоплю також нарізають кубиками, укладають на м'ясо і тушкують. Рідина повинна википіти приблизно наполовину.

500 г м'якоті баранини, 5—7 картоплин, 2 цибулини, 1½ ст. ложки жиру, сіль, червоний мелений перець на смак.

Плов з редькою. Рис перебирають, промивають, за 1—2 год до варіння замочують у підсоленій воді з розрахунку 1 чайна ложка солі на 1 л води. У товстостінній каструлі розігрівають жир, кладуть нарізану півкільцями цибулю, нарізану кусочками з кісточкою баранину, солять і обсмажують до рум'яної кірочки, потім туди ж кладуть нарізану соломкою ошпарену окропом редьку, солять, насипають зверху гіркою набухлий рис, заливають усе водою (вона повинна покрити рис на 2 см), закривають кришкою і на повільному вогні доводять до готовності при слабкому кипінні (від цього великою мірою залежить смак страви).

500 г баранини, 2 великі цибулини, 400 г редьки, 1⅙ склянки рису, 200 г баранячого сала, сіль на смак.

Лангет по-читинському. З тонкої частини яловичої вирізки нарізають кусочки завтовшки 1—2 см по 1—2 на порцію, кладуть у каструлю, солять, посипають перцем, дрібно нарізаною цибулею, додають 3%-ний оцет і маринують протягом 20—30 хв. Потім цибулю струшують, а лангет панірують у борошні і смажать основним способом до утворення рум'яної кірочки. Готовий лангет укладають на гарячу сковороду або у форму для запікання, змащену жиром, заливають рідким тістом і запікають у духовці, поки все тісто не зарум'яниться. Подають у тій самій посудині, де лангет запікався, поливши розтопленим вершковим маслом. На гарнір подають мариновані, солоні, свіжі фрукти та овочі. Салати подають окремо.

500 г яловичої вирізки, по 2 ст. ложки жиру для смаження та борошна для панірування, 1 велика цибулина, по 2 ст. ложки

вершкового масла та 3%-ного оцту, перець на смак; для тіста: 1/2 склянки борошна, 1 склянка молока, 4 яйця, сіль на смак.

М'ясо під майонезом. Свинину або яловичину нарізають невеликими кусочками (скибочками-пластинками), кожний кусочок відбивають, солять, посипають перцем, тертим часником. Підготовлені кусочки укладають у глибоку сковороду або товстостінну каструлю, зверху на м'ясо кладуть нарізану кільцями цибулю, а на неї — нарізаний пластинками твердий або плавлений сир, після чого все покривають майонезом шаром 0,5—0,7 см, посипають тертим твердим сиром і ставлять у гарячу духовку для запікання.

500 г м'якоті свинини або яловичини, 1 ст. ложка жиру, 3—4 цибулини, 200 г твердого сиру або 2 плавлені сирки, 1 склянка майонезу, 2 зубки часнику, сіль, чорний мелений перець на смак.

Крученики по-білоцерківському. Нарізають куски м'яса завтовшки близько 1 см по 2 на порцію і добре відбивають, потім солять, посипають перцем, на середину кожного куска м'яса кладуть котлетну масу з часником (пропускають свинину через м'ясорубку, додавши хліб), вирівнюють, щоб поверхня всього куска була вкрита тонким шаром маси, на середину кладуть пасеровану цибулю, змішану з посіченими вареними яйцями та дрібно нарізаною зеленню. Крученики складають у вигляді конвертів, укладають їх на змащене жиром деко, поверхню крученików обмазують сметаною і ставлять у духовку. За кілька хвилин до готовності посипають тертим сиром. Подають крученики з дранками, прикрасивши зеленню.

350 г свинини (корейки), 2 цибулини, 1 чайна ложка маргарину, 1 яйце, зелень петрушки, по 1 ст. ложці сметани і тертого твердого сиру, сіль, чорний мелений перець на смак; для котлетної маси: 150 г свинини, 50 г білого хліба, 2—3 зубки часнику.

М'ясо, запечене з яблуками. Варене охолоджене м'ясо пропускають через м'ясорубку, додають обчищені, звільнені від насіння і подрібнені яблука і ще раз пропускають крізь м'ясорубку. Після цього додають збиті на піну білки і обережно перемішують. Масу викладають на змащене маслом деко або сковороду, розрівнюють поверхню, оббризкують розтопленим маслом і запікають у духовці.

400 г м'якоті яловичини, 1 яйце, 2—3 яблука, 1 ст. ложка вершкового масла, сіль на смак.

Печеня «салют», запечена у горщику. У порційний горщик кладуть злегка обсмажене м'ясо (по 2 куски на порцію), нарізану скибочками і обсмажену до напівготовності картоплю, пасеровану ріпчасту цибулю, нарізані скибочками печериці, чорнослив без кісточок, смажені потовчені ядра горіхів, потовчений часник, зелень, сіль. Заливають червоним соусом. Горщик заліплюють листковим тістом, обмазують його льєзоном і запікають у духовці. Подають у тому ж горщику.

600 г м'якоті яловичини, 80 г вершкового маргарину, 80 г печериць, 4 картоплини, 1 цибулина, по 60 г чорносливу, горіхів (мигдаль, волоські), 2 зубки часнику, зелень петрушки та кропу, 2 склянки червоного соусу, 250 г листкового тіста, сіль на смак.

Суфле «пушинка». Варене м'ясо і зварену на воді рисову кашу пропускають крізь м'ясорубку. Додають жовтки, сіль, вершкове масло і добре вибивають. Після цього додають збиті білки і обережно перемішують. Викладають на змащене вершковим маслом деко і запікають у духовці. Перед подаванням поливають розтопленим вершковим маслом і прикрашають зеленню.

240 г м'якоті яловичини, 1½ склянки рису, 50 г вершкового масла, 4 яйця, сіль на смак, зелень петрушки та кропу.

Яловичина по-тайговому. М'якоть яловичини варять. Картоплю, моркву, ріпчасту цибулю нарізають кубиками, солять, обсмажують кожне зокрема, укладають всі обсмажені овочі у порційну сковороду, змащену жиром, зверху кладуть варене м'ясо, нарізане тонкими скибочками, поливають майонезом, посипають тертим сиром і запікають у духовці до готовності. Подають на порційній сковороді, зверху прикрашають зеленню.

300—400 г м'якоті яловичини, 400 г картоплі, 200 г моркви, 1 цибулина, 50 г жиру, 150 г майонезу, 100 г твердого сиру, сіль на смак, зелень петрушки.

Котлети домашні. М'ясо (м'якоть задньої ноги) зачищають від сухожилків та плівок, нарізають дрібними кусками і двічі пропускають крізь м'ясорубку. У фарш додають дрібно посічений часник або дрібно нарізану підсмажену ріпчасту цибулю, сіль, перець. Для соковитості вливають трохи холодної води і все добре перемішують. Копчене сало від шинки нарізають невеликими кубиками, додають у фарш і знову все перемішують. З маси формують котлети, змочують їх у збитому яйці, додавши до нього трохи води, панірують у сухарях. Смажити котлети слід безпосередньо перед подаванням на стіл. Смажать їх до утворення рум'яної кірочки, а потім доводять до готовності в закритій посудині в духовці. Перед подаванням котлети поливають розтопленим маслом і подають з червоним соусом, а на гарнір — два-три види овочів. Можна також подавати картопляні булочки-пампушки, квасолю в томаті з цибулею і салат із зеленої або ріпчастої цибулі.

Булочки-пампушки готують з протертої вареної картоплі, в яку додають сирі яйця, масло та крохмаль. Масу вибивають лопаткою до утворення однорідної консистенції і випускають з кондитерського мішка або викладають чайною ложкою на змащену маслом сковороду у вигляді невеличких булочок. Випікають у духовці.

400 г м'якоті яловичини, 40—60 г копченого сала, 1—2 зубки часнику або 1 цибулина, 1 яйце, 1/2 склянки мелених сухарів, сіль, перець на смак, 2 ст. ложки води; для булочок: 4 картоплини, 1 яйце, 4 чайні ложки крохмалю, 1 ст. ложка вершкового масла.

Котлети домашні, фаршировані маслом. М'якоть яловичини нарізають невеликими кусками і двічі пропускають крізь м'ясорубку. Змішують із замоченим у молоці і віджатим білим хлібом, додають сіль, перець, добре перемішують і ще раз пропускають через м'ясорубку. З маси формують круглі плескачики, на середину кожного кладуть кусочок застиглого масла, краї з'єднують, надають виробам форми котлет, змочують в яйці, збитому з невеликою кількістю молока, панірують у мелених сухарях і смажать на гарячій сковороді до появи золотистої кірочки, а потім доводять до готовності у духовці. До цих котлет можна подати паніровані в тертому сирі маленькі картопляні биточки, макарони в томаті або гриби в сметані.

Картопляні биточки готують так. Варену картоплю пропускають крізь м'ясорубку, змішують з яйцем та борошном, формують маленькі биточки, панірують їх у тертому сирі і смажать до утворення рум'яної кірочки.

300 г м'якоті яловичини, 2 скибки хліба, 1 склянка молока, 40 г вершкового масла, 4 ст. ложки мелених сухарів, 1 яйце, 2 ст. ложки жиру для смаження; для картопляних биточків:*

* В усі вироби із січеного або меленого м'яса додають білий черствий хліб.

2 картоплини, 1 яйце, 1 чайна ложка борошна, 2 ст. ложки тертого твердого сиру, 3—4 ст. ложки жиру.

Котлети по-московському. Готують фарш з м'якоті свинини та птиці (1:1), додають яйце, сіль, добре вимішують, формують плескачики, на які укладають фарш з яблук кислих сортів, обчищених і нарізаних кубиками, та дрібно нарізаного чорносливу, який попередньо миють, заливають гарячою водою на 1—2 год і видаляють кісточки. Краї плескачиків з'єднують, формують котлети, панірують їх у борошні, змочують у льєзоні, знову панірують у крихтах білого хліба і смажать у фритюрі безпосередньо перед подаванням на стіл. Подають із свіжими яблуками, нарізаними скибочками або з печеними.

По 200 г м'якоті свинини та птиці, 1 велике яблуко, 50 г чорносливу, 300 г білоруського жиру або іншого, 2 яйця, 100 г черствого білого хліба, 4 ст. ложки борошна, 1 ст. ложка молока, сіль на смак.

Сосиски в клярі. М'якоть свинини пропускають крізь м'ясорубку, солять, посипають перцем і формують ковбаски, опускають їх у кляр (рідке тісто), смажать у фритюрі і протягом 7 хв досмажують у духовці. Подають з маринованими фруктами, овочевим гарніром.

500 г м'якоті свинини, сіль, перець на смак; для тіста: 4 ст. ложки борошна, 1 яйце, 1/2 чайної ложки цукру, 1/3 склянки молока, жир для смаження у фритюрі.

Зрази з капустою. М'якоть яловичини пропускають крізь м'ясорубку, додають нарізане дуже дрібними кубиками сало, солять, заправляють перцем, вливають молоко, добре вибивають, формують по два плескачики на порцію, на кожний укладають фарш, надають форми зраз, панірують у борошні, змочують у льєзоні, панірують у сухарях і смажать звичайним способом на сковороді. До готовності доводять у духовці (7—10 хв).

Для фаршу капусту дрібно нарізають, обсмажують на топленому вершковому маслі, солять, за бажанням заправляють перцем.

Зрази подають, поливши розтопленим маслом або томатним соусом.

500 г м'якоті яловичини, 50 г сала, по 2 ст. ложки молока для льєзону і для м'ясного фаршу, пшеничного борошна та панірувочних сухарів, 3 ст. ложки жиру, 1 ст. ложка топленого вершкового масла, 1/4 головки свіжої капусти, 1 яйце, 1 1/2 склянки томатного соусу, сіль, чорний мелений перець на смак.

Зрази з зеленню. М'якоть яловичини пропускають крізь м'ясорубку, додають сіль, перець і перемішують. Для начинки часник, зелень кропу та петрушки дрібно нарізають і змішують з вершковим маслом. З м'ясної маси роблять плескачики, кладуть на них начинку і формують зрази, які панірують у борошні, змочують у льєзоні, панірують у сухарях і смажать у фритюрі. Подають з маринованими і консервованими овочами та фруктами, салатами.

500 г м'якоті яловичини, 1/2 головки часнику, 100 г зелені кропу та петрушки, по 2 ст. ложки вершкового масла, борошна та панірувочних сухарів, молока, 1 яйце, 250 г жиру для смаження у фритюрі, сіль, чорний мелений перець на смак.

Биточкі особливі. Свинину та печінку пропускають крізь м'ясорубку, додають підрум'янену цибулю, половину належних за рецептурою яєць, сіль, перець. Усе добре вимішують, формують биточки овальної форми, змочують у яйці, панірують у білому хлібі, нарізаному маленькими кубиками, і смажать на сковороді у фритю-

рі. Коли вироби підрум'яняться, їх доводять до готовності у духовці. Перед подаванням поливають розтопленим вершковим маслом, прикрашають скибочками лимона, зеленню, овочами.

400 г м'якоті свинини, 200 г волової печінки, 3 яйця, 3—4 невеликі цибулини, 2 ст. ложки топленого масла, 200 г білого хліба, 2 ст. ложки вершкового масла, сіль, чорний мелений перець на смак, зелень, 1/2 лимона.

Котлети з рисом. М'якоть яловичини і свинини пропускають крізь м'ясорубку, додають варений розсипчастий рис, тертий твердий сир, ріпчасту цибулю і вдруге пропускають через м'ясорубку, після чого додають молоко, сіль, перець, добре вимішують і вибивають. З маси формують котлети по дві на порцію, панірують у сухарях, смажать на сковороді і подають з будь-яким гарніром з маслом або червоним соусом.

500 г м'якоті яловичини, 100 г жирної свинини, 3 цибулини середніх розмірів, 3 повні ст. ложки рису, 1 склянка молока, по 2 ст. ложки паніровочних сухарів та жиру для смаження, 100 г твердого сиру, 1 1/2 склянки червоного соусу, сіль, чорний мелений перець на смак.

Биточки по-селянському. Яловичину пропускають крізь м'ясорубку з решіткою з великими отворами. Додають дрібно посічену ріпчасту цибулю, сіль, перець, трохи холодної води, перемішують, а потім добре вибивають. З маси формують биточки, панірують їх у пшеничному борошні і обсмажують з обох боків на добре розігрітій з жиром сковороді до утворення рум'яної кірочки. У порційний горщик кладуть пасеровану ріпчасту цибулю, обсмажені биточки, злегка обсмажені гриби (їх треба попередньо зварити і тонко нарізати), чорний гіркий перець горошком, нарізану часточками або кубиками смажену картоплю, нарізану обсмажену моркву, пасерований томат, після чого все заливають соусом. Горщик накривають кришкою і ставлять у духовку на 10—15 хв.

Для приготування соусу пшеничне борошно пасерують з жиром до приємного запаху печеного горіха, розводять гарячим грибним бульйоном і добре перемішують. Варять соус близько 1 год на слабкому вогні. Додавши сіль та спеції, його проціджують і кладуть у нього вершкове масло.

400 г м'якоті яловичини, 2 ст. ложки води, чорний мелений перець на смак, 2 ст. ложки пшеничного борошна, 2 ст. ложки топленого масла або смальцю, 6—8 картоплин, 3 морквини, 4 цибулини, 80 г маргарину, по 40 г сушених грибів та томату, 4—8 горошин перцю, сіль на смак; для соусу: 2 склянки грибного бульйону, 2 ст. ложки пшеничного борошна.

Тюфтельки по-уральському. Яловичину двічі пропускають крізь м'ясорубку, додають сирі жовтки, дрібно нарізану ріпчасту цибулю, заправляють сіллю, перцем, добре вимішують, роблять з маси маленькі кульки по 5—6 на порцію, панірують у борошні, обсмажують на маслі, складають у каструлю, заливають томатним соусом і тушкують до готовності при дуже слабкому кипінні. Перед подаванням посипають червоним меленим перцем та зеленню. Окремо подають варений розсипчастий рис.

500 г м'якоті яловичини, 1 велика цибулина, 4 жовтки, 2 ст. ложки пшеничного борошна, чорний мелений перець на кінчику ножа, червоний мелений перець — стільки ж, 1 склянка томатного соусу промислового виготовлення, 2 ст. ложки топленого масла, 2 ст. ложки дрібно нарізаної зелені петрушки або кропу, сіль на смак.

Котлети м'ясо-картопляні. Яловичину двічі пропускають крізь м'ясорубку. Сиру картоплю труть на тертці з дрібними отворами і змішують з м'ясним фаршем.

Додають яйця, молоко або вершки, солять, посипають перцем і все старанно перемішують. З маси формують котлети, панірують їх у мелених сухарях і смажать з обох боків на добре розігрітій з жиром сковороді. На кілька хвилин котлети ставлять у духовку. Як гарнір можна подати картопляне пюре або розігрітий з маслом зелений горошок.

500 г м'якоті яловичини, 2 картоплини, 3—4 ст. ложки молока або вершків, 2 яйця, 3—4 ст. ложки сухарів, сіль, перець на смак.

Голубці лінивi. Яловичину пропускають крізь м'ясорубку, рис варять до напівготовності у великій кількості води, свіжу білоголовкову капусту варять цілою, охолоджують і дрібно нарізають. Підготовлені продукти змішують, додають сирі яйця, сіль, перець, підсмажену до золотистого кольору цибулю і вимішують. З маси формують вироби у вигляді голубців, викладають на змащену жиром сковороду або невелике деко, оббризкують жиром і обсмажують у духовці. Обсмажені голубці заливають сметанним соусом з томатом і тушкують до готовності. Подають по 2 голубці на порцію, поливши соусом, в якому вони тушкувались.

500 г м'якоті яловичини, 3/4 склянки рису, 1 маленька головка білоголовкової капусти, 1 цибулина, 2 яйця, 1 1/2 склянки сметанного соусу з томатом, сіль, чорний мелений перець на смак.

Голубці. Листки весняної капусти ошпарюють окропом, щоб вони стали м'якими. Потовщену частину листків злегка відбивають. М'якоть яловичини пропускають крізь м'ясорубку і змішують з сирим рисом, томатом-пастою або томатом-пюре, дрібно нарізаною цибулею, часником та зеленню, додають сіль і перець. Готовий фарш загортають у листки і тушкують у м'ясному бульйоні. Перед подаванням поливають соком, в якому голубці тушкувалися, і посипають нарізаною зеленню.

Замість весняної капусти можна використати звичайну білоголовкову, але в такому разі з неї треба видалити качан і потримати головку в окропі 3—5 хв, після чого розібрати на окремі листки і відбити потовщення.

500 г м'якоті яловичини, 3/4 склянки рису, 2 великі цибулини, 1 головка капусти, по 2 ст. ложки томату-пюре та вершкового масла, 1 маленька головка часнику, сіль, чорний мелений перець на смак, зелень петрушки.

Биточки любительські. М'якоть яловичини пропускають крізь м'ясорубку разом із замоченим у молоці черствим хлібом та сирою цибулею, добре вимішують, солять, посипають перцем, формують биточки і укладають на деко або сковороду, змащену жиром. У кожному биточку роблять заглибину, куди кладуть рисовий фарш. Вироби запікають у духовці до готовності.

Для фаршу рис перебирають, миють, варять у великій кількості води, відкидають на сито, змішують з сирим яйцем, солять, заправляють перцем та вершковим маслом.

Страву подають з томатним або сметанним соусом та овочевим гарніром або салатом.

300 г м'якоті яловичини, 2—3 скибки білого хліба, по 1 ст. ложці молока та жиру, 1 невелика цибулина; для фаршу: 1 ст. ложка вершкового масла, 2 ст. ложки рису, 1 яйце, сіль, чорний мелений перець на смак; 1/2 склянки томатного або сметанного соусу.

Котлета «пеньок». Сосиску кладуть на плескачик з котлетного фаршу, приготовленого звичайним способом, загортають у фарш, панірують у мелених сухарях і смажать. Перед подаванням котлету розрізають навпіл (упоперек).

4 сосиски, 400 г котлетного

фаршу, 50 г кулінарного жиру, 2 ст. ложки мелених сухарів.

Биточки по-шахтарському. М'ясо пропускають двічі крізь м'ясорубку разом з цибулею та хлібом, добре вимішують, додають розм'якшене масло, воду або молоко, сіль, перець і знову вимішують. З підготовленої маси роблять плескачики завтовшки близько 10 мм, на середину кожного кладуть фарш з вареної потовченої квасолі, змішаної з пасерованою цибулею. Краї плескачиків з'єднують, змочують биточки у льєзоні, панірують у крихтах білого хліба, надаючи виробам округлосплюснутої форми. Смажать биточки на розігрітій з жиром сковороді і ставлять на кілька хвилин у духовку.

400 г м'якоті яловичини, 1 ст. ложка вершкового масла, 1—2 скибочки хліба для маси та 2—3 ст. ложки крихт хліба для панірування, 4 ст. ложки води або молока, 1 цибулина, 1/2 ст. ложки жиру для пасерування цибулі, 1 яйце, 50 г квасолі, сіль, чорний мелений перець на смак.

Біфштекс «ювілейний». Яловичину і свинину разом пропускають крізь м'ясорубку, у фарш додають молоко, сіль, перець, масу добре збивають і з неї формують біфштекси овальної форми. На середині кожного роблять заглибину, яку заповнюють начинкою з тертого сиру, змішаного з потовченим часником, свіжою зеленню та вершковим маслом. Біфштекси укладають на змащене розтопленим жиром деко і ставлять у духовку, де й доводять до готовності.

350 г м'якоті яловичини, 300 г свинини, 50 г молока, 100 г твердого сиру, 2—3 зубки часнику, 1 ст. ложка вершкового масла, 1 ст. ложка жиру, сіль, чорний мелений перець на смак, зелень.

Котлета «новинка» по-ворошиловградському. Свинину і яловичину пропускають крізь м'ясорубку, додають злегка пасеровану ріпчасту цибулю, солять, посипають перцем і ще двічі пропускають крізь м'ясорубку. Масу старанно вибивають, роблять з неї плескачики, на середину яких укладають кусочок вершкового масла у формі сигари, защипують краї і надають виробу вигляду видовженої котлети. Котлети занурюють у рідке тісто і смажать у фритюрі. Тільки-но котлети зарум'яняться, їх шумовкою вимають з жиру і перекладають на сковороду, яку ставлять у духовку, де й доводять котлети до готовності.

150 г свинини, 150 г яловичини, 1 цибулина, 1 яйце, 2 ст. ложки вершкового масла, 1 ст. ложка молока, 400 г кулінарного жиру для смаження у фритюрі, 1 ст. ложка пшеничного борошна, сіль, чорний мелений перець на смак.

Біфштекс з посіченими буряками. Сире настругане м'ясо, нарізану дрібними кубиками варену картоплю, мариновані буряки, потерту цибулю, сирі яйця та дрібно посічені капарці перемішують, додаючи гірчицю, перець та сіль. З цієї маси формують плескачики завтовшки 1—2 см і обсмажують їх у гарячому жирі. Подають із смаженою картоплею.

500 г наструганого м'яса, 1 варена картоплина, 1/2 склянки маринованих нарізаних буряків, 2 ст. ложки потертої цибулі, 2 ст. ложки капарців, 2 яйця, сіль, мелений червоний перець на смак, гірчиця, жир для смаження.

Котлети або биточки з кролятини і свинини. М'ясо кролика попередньо видержують 2—3 год у слабкому розчині столового оцту, а потім промивають. Свинину і м'ясо кролика пропускають крізь м'ясорубку, додають замочений у молоці хліб, сіль, перець, добре вимішують і вибивають, після чого формують котлети або биточки, панірують їх у сухарях і смажать на смальці.

По 200 г м'якоті свинини та кролятини, 50 г хліба, 4 ст. лож-

ки молока або води, 1 ст. ложка панірувочних сухарів, 1½ ст. ложки смальцю, сіль, чорний мелений перець на смак.

Котлета «ку-ку-рі-ку». Яйця варять круто. З готового м'ясного котлетного фаршу формують плескачики, на кожний з яких кладуть обчищене яйце, заліплюють, панірують у мелених сухарях і обсмажують у великій кількості жиру. Перед подаванням котлету розрізають навпіл і гарнірують.

400 г котлетного фаршу, 4 яйця, 100 г кулінарного жиру, 2 ст. ложки мелених сухарів.

М'ясний фарш, смажений з яйцем. М'ясо пропускають крізь м'ясорубку, а потім злегка обсмажують з маслом і охолоджують. Збивають яйця і змішують їх з обсмаженим фаршем, додають сіль, перець, дрібно нарізану зелень петрушки і добре перемішують. На змащену маслом сковороду кладуть підготовлену масу, розрівнюють поверхню, оббризкують розтопленим маслом і запікають у духовці близько 20 хв. Подають на тій самій сковороді, посипавши зеленню петрушки. Окремо можна подати мариновані або солоні овочі.

300 г м'якоті яловичини, 2—3 яйця, 2—3 ст. ложки топленого масла, овочі мариновані, сіль, чорний мелений перець на смак, зелень петрушки.

Зрази по-ташкентському. Яловичину пропускають через м'ясорубку, додають сіль, перець, сире яйце і добре перемішують, додаючи молоко або воду. Окремо готують омлет, посипають його подрібненою зеленню і скручують ковбаскою. З фаршу готують плескачик, на середину кладуть підготовлений омлет і заліплюють його у фарш. Змочують у яйці, панірують у мелених сухарях і обсмажують. До готовності доводять у духовці. До зраз подають картопляне пюре або варений рис.

500 г м'якоті яловичини, 3—4 яйця, 3 ст. ложки вершкового масла, 1 ст. ложка молока, 2 ст. ложки панірувочних сухарів, сіль, чорний мелений перець на смак, зелень петрушки та кропу.

Зрази з печінкою. Не дуже жирну свинину пропускають двічі через м'ясорубку, додають яйце, сіль, перець і трохи холодної води. Масу добре перемішують, а потім вибивають. Формують з неї плескачики, на середину кожного кладуть фарш і заліплюють краї. Вироби змочують в яйці і смажать до готовності.

Для приготування фаршу свинячу або волову печінку промивають, вирізають великі кровоносні судини та зачищають її від плівки. Підготовлену печінку нарізають маленькими брусочками, кладуть на розігріту з жиром сковороду і разом з нарізаною ріпчастою цибулею обсмажують. Коли цибуля набуде золотистого кольору, додають яйце і зразу ж усе добре перемішують. Готовий фарш солять, посипають перцем і перемішують.

500 г м'якоті свинини, 2 яйця, 1—1½ ріпчастої цибулини, 250 г печінки, сіль, чорний мелений перець на смак.

Ковбаса з індички. Підготовлену індичку розбирають, відокремлюючи філе, нарізають брусочками, солять, посипають перцем, перемішують з розтертим часником і залишають на 3—4 год в холодильнику. Підготовлені кишки заповнюють цим фаршем, зав'язують обидва кінці шнурком, готові ковбаски кладуть у холодну воду і на дуже малому вогні доводять до кипіння, попередньо їх проштрикують в кількох місцях виделкою. Кип'ятять 2 год. Подають ковбаски з овочевим гарніром, маринованими фруктами. Можна подавати з картопляними кульками.

Для приготування картопляних кульок картоплю варять, пропускають через м'ясорубку в гарячому вигляді, трохи охолоджують, додають сире яйце, вершкове мас-

ло і добре перемішують. З маси формують маленькі кульки, панірують у борошні, змочують у яйці, панірують у сухарях і смажать у фритюрі.

500 г м'якоті індички, 1 невелика голозка часнику, чорний мелений перець, сіль на смак, кишки; для картопляних кульок: 1 кг картоплі, 1 яйце, 1 ст. ложка вершкового масла, 2 ст. ложки борошна, 1 яйце для змочування кульок, 250 г жиру для смаження, сіль, 1/2 склянки паніровочних сухарів.

Курка варена. Оброблену і добре промиту тушку курки кладуть у гарячу воду, доводять до кипіння і знімають піну. Після цього кладуть цілими цибулину, корінь петрушки або селери і, зменшивши нагрівання, варять при ледве помітному кипінні. За 10—15 хв до готовності курки додають сіль. Зварену тушку розрубують на порції, заливають бульйоном і добре прогрівають. На гарнір рекомендується припущений на бульйоні рис, варені або припущені овочі, картопляне пюре, а також різні білі соуси.

1 курка або курча, 1 цибулина, 1/2 кореня петрушки, сіль на смак.

Курчата в соусі з печерицями. Оброблені тушки розрубують на порції, кладуть у сотейник і заливають бульйоном з курки або водою так, щоб вони були покриті рідиною. Додають вершкове масло, сіль, перець горошком, корінь петрушки, моркву і добре промиті цілі печериці. У закритій посудині припускають до готовності м'ясо (20—30 хв.). Курчат та печериці виймають, печериці дрібно нарізають і припускають з маслом. У бульйон, в якому припускали курчат, кладуть борошняну білу пасеровку, добре розмішують і варять протягом 20—25 хв, після чого проціджують. На сковороду кладуть куски курчат, на них — припущені з маслом печериці та пасеровану ріпчасту цибулю і заливають процідженим соусом, після чого добре прогрівають. Перед подаванням посипають зеленню. Окремо подають припущений рис.

500 г курчат, 2 морквини, 1 корінь петрушки, 4 цибулини, 400 г печериць, 1 ст. ложка пшеничного борошна, 4 ст. ложки вершкового масла, зелень, сіль, чорний перець горошком на смак.

Кролик варений. Оброблену тушку кролика розрубують по можливості на рівномірні куски, намагаючись не дробити кісточок, особливо трубчастих (розрізати по суглобах). Підготовлені куски кладуть у киплячу підсолену воду, знімають піну і варять протягом 10—15 хв при слабкому кипінні. Потім додають нарізані корені (моркву, петрушку, селеру), ріпчасту цибулю (якщо цибулини великі, то половину) і варять до готовності. За кілька хвилин до закінчення варіння додають лавровий лист. На гарнір подають варену картоплю, припущені овочі або картопляне пюре, розсипчасту рисову кашу і, як доповнення до овочевого гарніру,— огірки, помідори. Із соусів можна подати сметанний або молочний, томатний, томатний з грибами або червоний.

1/2 тушки кролика, 1—2 морквини, 1/2 кореня петрушки, 1/4 кореня селери, 1 цибулина, 1—2 склянки соусу, лавровий лист, сіль на смак.

Кролик смажений. Підготовлену тушку кролика старанно миють, обсушують, солять і кладуть на сковороду з добре розігрітим жиром. Обсмажують до утворення рівної рум'яної кірочки по всій поверхні тушки. Якщо хочуть, щоб кірочка більше засмажилася, тушку обмазують сметаною. Обсмажену тушку перевертають, ставлять у духовку і доводять до готовності, періодично перевертаючи і поливаючи жиром та соком, в якому вона смажиться. Готову тушку кладуть у чисту суху посу-

дину, а перед подаванням розрубують на порції.

На гарячу сковороду, на якій смажився кролик, наливають бульйон або воду і дають прокипіти. Утворений коричневий бульйон-сік проціджують і в разі потреби солять. Цим соком поливають куски кролика перед подаванням.

Гарнір — смажена картопля. Окремо можна подати салати, солоні огірки, мариновані фрукти та ягоди.

1 тушка кролика, 1 ст. ложка сметани, 2—3 ст. ложки жиру, сіль на смак.

Кролик смажений, панірований у хлібі. М'якоть задніх ніжок, поперекової або спинної частини кролика обчищають від плівки та сухожилків, відбивають, солять, посипають перцем і змочують в яйці, після чого панірують у нарізаному тонкою локшиною пшеничному черствому хлібі і обсмажують з обох боків. До готовності доводять в духовці. Подавати можна із смаженою картоплею або складним гарніром, поливши м'ясо розтопленим вершковим маслом.

400 г кролятини, 120 г пшеничного хліба, 1 яйце, 2—3 ст. ложки вершкового масла або вершкового маргарину, сіль, перець на смак.

Курчата табака. Курча обробляють, промивають, розрізають уздовж з черевного боку, розпластують і відбивають. М'ясо солять, натирають сметаною і смажать на сковороді під гнітом до утворення світло-коричневої кірочки. Подають з зеленим салатом та подрібненим часником.

4 маленьких курчати, 4 ст. ложки вершкового масла, 1 ст. ложка сметани, сіль на смак, 4 зубки часнику, зелений салат.

Курча смажене з перцем. Підготовлені тушки курчат миють, солять зовні і зсередини і залишають на 25—30 хв. Перед початком смаження поверхню тушки змащують топленим маргарином, змішаним з червоним меленим перцем, видержують 15 хв і ще раз змащують, а потім смажать до готовності в духовці.

2 курчати, 2 ст. ложки вершкового маргарину, сіль на смак, 1 ст. ложка червоного меленого перцю.

Качка любительська смажена. Оброблену качку розрізають уздовж з черевного боку, розпластують і відбивають, надаючи тушці плоскої форми. Солять, посипають перцем, натирають потовченим часником, оббризкують розчином лимонної кислоти і видержують протягом 30 хв для маринування. Потім підготовлену тушку обмазують сметаною і смажать з обох боків на добре розігрітій сковороді під гнітом.

1 невеличка качка, 1 маленька головка часнику, 1 чайна ложка червоного меленого перцю або аджики, 1/4 чайної ложки лимонної кислоти на 50 г води, 1—2 ст. ложки сметани, сіль на смак.

Індичка смажена, фарширована горіхами. Ядра волоських горіхів ошпарюють окропом, знімають шкірочку і товчуть до утворення тістоподібної маси. Додають підсмажену в маслі, а потім протерту телячу печінку, замочений у молоці білий хліб, сирі яйця, вершкове масло, сіль. Усе старанно змішують. Тушку індички фарширують підготовленою масою, солять, і смажать до готовності. Під час смаження тушку періодично перевертають і поливають жиром та соком, що виділяється. Перед подаванням розрубують на порції і поливають червоним соусом.

1 індичка, 1 склянка ядер волоських горіхів, 400 г телячої печінки, 200 г білого хліба, 2—4 яйця, 2—3 ст. ложки вершкового масла, сіль на смак.

Шийка фарширована. Оброблені і промиті шийки птиці (гуски, качки. курки) зашивають з одного кінця і наповнюють фаршем. Фарш можна приготувати із сі-

ченої яловичини або м'яса птиці. Для цього м'ясо разом з ріпчастою цибулею та часником пропускають через м'ясорубку, додають перець, сіль, трохи молока або води і все добре перемішують. Наповнивши шийку фаршем, зашивають другий кінець, проштрикують в кількох місцях. Обсмажують з маслом на добре розігрітій сковороді, а потім доводять до готовності в духовці. Перед подаванням можна полити цибульним або томатним соусом. Можна також після попереднього обсмажування фаршировані шийки протушкувати в соусі, додавши корені та спеції.

200 г шийки, 100 г яловичини, 1 цибулина, 2 зубки часнику, сіль, чорний мелений перець на смак.

Котлети по-київському. З курки вирізають два філе без шкіри з крильними кісточками. Кожне філе ділять на два — внутрішнє і зовнішнє, або мале і велике. З великого філе видаляють сухожилки і відбивають. На його середину кладуть кусочок охолодженого вершкового масла, покривають малим філе, загортають краї, змочують в яйці, панірують у сухарях, знову змочують в яйці і знову панірують у сухарях. Смажать протягом 3—4 хв у фритюрі. До готовності доводять у духовці. Окремо смажать кусочки хліба і на них укладають підсмажені котлети. На гарнір подають смажену картоплю, нарізану соломкою, та зелений горошок. На кісточку можна надіти папільйотку.

4 філе (2 курки), 4 ст. ложки вершкового масла, 4 яйця, 1 склянка паніровочних сухарів, олія, 1 склянка консервованого зеленого горошку, сіль на смак, 10 великих картоплин.

Котлети «пікантні». Куряче філе відбивають, солять, фарширують сумішшю тертого сиру, нарізаних варених круто яєць, вершкового масла, зелені петрушки та кропу, солі, перцю, надають виробам форми груші, панірують у борошні, змочують у льєзоні, панірують у сухарях і смажать у фритюрі. Подають із смаженою картоплею, маринованими овочами, фруктами.

4 філе (2 курки), 1½ ст. ложки вершкового масла, 2 яйця, 40 г тертого твердого сиру, 2 ст. ложки пшеничного борошна, 3 ст. ложки паніровочних сухарів, 250 г жиру для смаження у фритюрі, 2 ст. ложки дрібно нарізаної зелені петрушки та кропу, сіль, чорний мелений перець на смак; для змочування: 1 яйце, 1 ст. ложка молока.

Курка, фарширована по-домашньому. З підготовленої тушки курки виймають кістки. Макарони варять. Сухі гриби замочують на 1—2 год, варять, нарізають соломкою і підсмажують на вершковому маслі. Цибулю дрібно нарізають і обсмажують. Курячі потрухи бланшують і нарізають соломкою. Усі компоненти змішують, заправляють яйцями, доводять до смаку, додаючи сіль, мелений чорний перець. Шкіру курки з м'якоттю наповнюють фаршем і запікають. Для гарніру яблука звільняють від насіння, нарізають кружечками і смажать у фритюрі.

1 курка, 5 шт. сухих грибів, 100 г макаронів, 2 цибулини, 50 г потрухів, 100 г маргарину, 6 яблук, 1 яйце, сіль, чорний мелений перець на смак.

Курка «під снігом». Підготовлену курку нарізають кусками по 2—3 на порцію, солять, посипають перцем і смажать на сковороді. На порційні сковороди або в металеві «баранчики» укладають гарнір — нарізані дрібними кубиками варену картоплю і солоні огірки, зверху кладуть куски курки, заливають сметанним соусом і тушкують. Жовтки вареного круто яйця розтирають з цукром, гірчицею, сіллю, сметаною, оцтом і заливають зверху курку з гарніром, після чого запікають у духовці до готовності. Білки

збивають на стійку піну, якою вкривають зверху запечену курку з гарніром і запікають у духовці ще 5 хв. Подають у порційних сковородах або «баранчиках». Окремо подають соління та мариновані овочі.

500 г курки, 2 солоних огірки, 2 ст. ложки дрібно нарізаної зелені, 4 яйця, 1 ст. ложка 9%-ного оцту, 1/2 чайної ложки цукру-піску, 6—7 картоплин, 1½ склянки сметанного соусу, сіль, перець на смак, 1 чайна ложка готової гірчиці, по 2 ст. ложки сметани та жиру.

Курча по-кримському. Підготовлене курча розрізають на дві частини по хребту, натирають потовченим часником, солять, посипають перцем, маринують 3—4 год в оцті і смажать на жирі на сковороді під гнітом до готовності. Подають з маринованими фруктами та гострим томатним соусом, заправленим потовченим часником. Зверху посипають нарізаною зеленню.

2 курчати, 1 головка часнику, 100 г 9%-ного оцту, сіль, чорний мелений перець на смак, 100 г гострого томатного соусу, 3 ст. ложки жиру, зелень.

Курка, запечена в горщику. Підготовлену тушку курки розрубують на куски і обсмажують з обох боків до напівготовності. У горщик кладуть 2—3 куски обсмаженої курки, заливають сметанним соусом, додають нарізану кубиками і обсмажену до напівготовності картоплю, нарізану кубиками пасеровану моркву, тонко нарізану пасеровану цибулю, зелений консервований горошок та дрібно посічену зелень петрушки або кропу. Горщик заліплюють тістом і доводять страву до готовності в духовці (20—30 хв). Подають у тому самому горщику.

600 г курки, 50 г маргарину, 5—6 картоплин, 2 морквини, 5 великих цибулин, 100 г консервованого зеленого горошку, 400 г сметанного соусу, сіль на смак, зелень петрушки або кропу.

Гуска, фарширована картоплею. Тушку гуски заливають гарячою водою і варять до напівготовності. Вийнявши з бульйону, її охолоджують і натирають зовні і всередині сіллю та чорним меленим перцем, після чого фарширують розрізаними навпіл сирими картоплинами. Готують прісне тісто (як на вареники), розкачують його шаром 0,5 см і загортають у нього тушку гуски. У такому вигляді її кладуть у гусятницю, викладену зсередини чистим вологим папером, зверху також накривають папером. У закритій гусятниці гуску ставлять на 3—4 год у духовку. З готової тушки знімають папір і обережно виймають картоплю. Тушку разом з тістом розрубують на порції. У тарілку кладуть порцію гуски і картоплі.

1 гуска, 1 кг картоплі, 500 г прісного тіста, сіль, чорний мелений перець на смак.

Котлети любительські з качиного м'яса. М'ясо качки з шкірою пропускають через м'ясорубку, додають сіль, перець, добре перемішують, формують з маси плескачики, на середину кожного кладуть кусочок підготовленого омлету, заліплюють, надають виробам овальної форми, змочують у льєзоні, панірують у мелених сухарях або в хлібі, нарізаному кубиками і смажать у фритюрі. До готовності доводять у духовці.

300 г качиного м'яса; для омлету: 2 яйця, 1 ст. ложка сметани, 1 ст. ложка тертого твердого сиру, 1—2 зубки часнику, 1/2 ст. ложки маргарину; 1 яйце для льєзону, 1 ст. ложка мелених сухарів або 60 г білого хліба, 2 ст. ложки кулінарного жиру, сіль, чорний мелений перець на смак.

Котлети січені з качиного м'яса. М'ясо качки з шкірою пропускають через м'ясорубку, додають замочений у молоці або воді хліб,

сіль, перець, добре перемішують, пропускають ще раз через м'ясорубку і вибивають. З маси формують котлети, панірують їх у мелених сухарях і обсмажують з обох боків на сковороді з розігрітим жиром. До готовності доводять у духовці. Перед подаванням поливають розтопленим вершковим маслом.

200 г качиного м'яса, 2—3 скибки хліба, 3 ст. ложки молока, 1 ст. ложка мелених сухарів, 2 ст. ложки кулінарного жиру, 1/2 ст. ложки вершкового масла.

Котлети з курки. М'ясо курки пропускають через м'ясорубку, заправляють сіллю, перцем, змішують з розмоченим у молоці хлібом і вдруге пропускають через м'ясорубку, у кілька прийомів додають у фарш молоко, перемішують і добре вибивають. З маси формують котлети, панірують їх у сухарях і смажать звичайним способом на сковороді на будь-якому кулінарному жирі. Подають з будь-яким гарніром.

1 курка, 3—4 скибки хліба або булки, 2 ст. ложки жиру для смаження, по 1/2 склянки молока та панірувочних сухарів, сіль, чорний мелений перець на смак.

Котлети з курки фрі. З підготовленої тушки курки знімають шкіру і 2—3 хв кип'ятять курку у невеликій кількості води, відокремлюють м'ясо від кісток і пропускають разом із знятою шкірою через м'ясорубку, змішують із замоченим у молоці хлібом або булкою і вдруге пропускають через м'ясорубку. З фаршу формують плескачики, на середину кожного кладуть чайну ложку вершкового масла, формують овальні котлети, змочують у льєзоні, панірують у хлібних крихтах, знову змочують у льєзоні і вдруге панірують у крихтах, після чого смажать у фритюрі, а до готовності доводять у духовці (7—10 хв). Подають з будь-яким гарніром та овочами, поливши розтопленим маслом і посипавши зеленню.

1 курка, 50 г хліба, 1/2 склянки молока, 2 ст. ложки вершкового масла, 5 ст. ложок хлібних крихт, 2 яйця, 250 г жиру для смаження в фритюрі, сіль, лавровий лист, чорний мелений перець.

Рулетики з курки. М'ясо курки пропускають через м'ясорубку, змішують із замоченим у вершках або молоці хлібом, солять, посипають перцем, вдруге пропускають через м'ясорубку, добре вимішують і вибивають. З маси роблять плескачики (по 2 на порцію), укладають на них фарш, формують у вигляді півмісяця, змочують у яйці, панірують у нарізаному дрібною соломкою білому хлібі і смажать на сковороді. До готовності доводять у духовці. Для фаршу смажать омлет з шинкою та зеленню. Подають страву із зеленим горошком, морквою в молочному соусі, молодою вареною картоплею, салатом із свіжих овочів. Перед подаванням прикрашають зеленню.

500 г м'яса курки, 80 г хліба, 150 г вершків або молока; для фаршу: 4 яйця, 80 г шинки, по 2 ст. ложки вершкового масла та нарізаної зелені петрушки, сіль, чорний мелений перець на смак.

Шніцель січений з качиного м'яса. М'ясо качки пропускають через м'ясорубку, додають замочений у молоці або воді хліб, сіль, перець, добре перемішують і ще раз пропускають через м'ясорубку, а потім вибивають. З маси формують вироби овально-сплюснутої форми, панірують у мелених сухарях і обсмажують основним способом з обох боків. До готовності доводять у духовці.

300 г качиного м'яса, 80 г білого хліба, 100 г молока, 1 ст. ложка мелених сухарів, 1 ст. ложка жиру, сіль, чорний мелений перець на смак.

Зрази з курки з грибами. З м'яса курки готують фарш, як для котлет, роблять з нього плескачики по 2 на порцію, на них

кладуть фарш, панірують у сухарях і формують зрази. Смажать на сковороді, доводячи до готовності в духовці (7—10 хв).

Для фаршу 200 г свіжих грибів обчищають, старанно миють, варять протягом 3—5 хв у підсоленій воді, вдруге миють, дрібно нарізають, змішують з підрум'яненою цибулею та подрібненим вареним круто яйцем, солять, за бажанням посипають перцем. Замість свіжих можна використати сушені гриби з розрахунку 1—2 на порцію. Страву подають з овочевими гарнірами та маринованими фруктами.

500 г фаршу з курки, 200 г свіжих грибів, 2 яйця, по 2 ст. ложки панірувочних сухарів та борошна, 3 ст. ложки жиру, 1 цибулина, сіль, чорний мелений перець на смак.

Зрази з качиного м'яса. М'ясо качки з шкірою пропускають через м'ясорубку (у котлетну масу можна використати жир птиці), додають замочений у молоці хліб і ще раз пропускають через м'ясорубку, після чого солять і добре вимішують. Для фаршу свіжу капусту тонко шаткують, припускають з маслом, заливають збитим яйцем, змішаним з молоком, і доводять до готовності. З котлетної маси формують плескачики, на середину яких кладуть фарш, заліплюють, надають виробам овально-сплюснутої форми, панірують у мелених сухарях і смажать основним способом. До готовності доводять у духовці. Подають зрази, поливши маслом.

300 г качиного м'яса, 60 г білого черствого хліба, 1/2 склянки молока; для фаршу: 1 яйце, 2 ст. ложки молока, 100 г білоголовкової капусти, 1 чайна ложка вершкового масла, 2 ст. ложки вершкового маргарину, 1—2 ст. ложки мелених сухарів, сіль на смак.

Рулет домашній з качиного м'яса. М'ясо качки з шкірою пропускають через м'ясорубку, додають замочений у молоці або воді білий хліб, сіль, перець, добре перемішують, знову пропускають через м'ясорубку і вибивають. Готову масу укладають рівним тонким шаром на змочену водою полотняну серветку. На середину маси кладуть фарш (розсипчастий рис з подрібненим вареним яйцем). Потім краї серветки з'єднують так, щоб один край котлетної маси злегка находив на інший, і рулет скочують з серветки на змащене жиром деко швом униз. Поверхню рулета обмазують яйцем, посипають меленими сухарями, оббризкують жиром, проколюють в кількох місцях і запікають у духовці. Готовий рулет ріжуть на порції і перед подаванням на стіл поливають соусом.

450 г качиного м'яса, 1/2 склянки молока, 3—4 скибки білого хліба, 1/2 склянки рису, 1 ст. ложка маргарину, 2 яйця, 1 ст. ложка мелених сухарів, сіль, чорний мелений перець на смак.

Запіканка картопляна з качиним м'ясом. Варену картоплю в гарячому вигляді протирають, перемішують, половину маси кладуть рівним шаром на змащене жиром і обсипане меленими сухарями деко, рівномірно розподіляють на поверхні фарш, покривають його рештою картопляної маси, поверхню вирівнюють, обсипають меленими сухарями, оббризкують жиром і запікають. Для фаршу варене м'ясо качки з шкірою пропускають через м'ясорубку, додають дрібно нарізану пасеровану цибулю, сіль, перець і все злегка обсмажують. Подають запіканку із сметаною.

1 кг картоплі, 200 г вареного качиного м'яса, 1 цибулина, 2 ст. ложки маргарину, 1—2 ст. ложки мелених сухарів, сіль, чорний мелений перець на смак, 100 г сметани.

Курка по-сибірському. Оброблену курку варять у невеликій кількості підсоленої води до напівготовності. У цьому ж бульйоні ва-

рять також до неповної готовності домашню локшину. Потім цією локшиною, змішаною з дрібно нарізаним внутрішнім жиром курки, курячою печінкою, заповнюють внутрішню порожнину курки, зашивають її або заколюють шпильками. Підготовлену курку тушкують в утятниці до готовності, додавши пасеровану моркву, підрум'янену цибулю, а наприкінці тушкування — сметану. Готову курку обмазують сумішшю яйця із сметаною або майонезом і ставлять у духовку до утворення рум'яної кірочки. Подають із соусом, в якому курка тушкувалась. Як доповнення подають також свіжі або консервовані овочі та фрукти, зелень.

1 курка, 1 склянка домашньої локшини, 2 цибулини, 1 морквина, 1/2 яйця, 2 ст. ложки сметани або майонезу, сіль, перець на смак.

Печеня з птиці. Курку або індичку обробляють, розрубують на куски, солять, обсмажують на маргарині, додають дрібно нарізану цибулю і смажать до золотистого кольору, після чого заливають бульйоном, посипають перцем і тушкують до готовності під кришкою. Подають, посипавши нарізаною зеленню петрушки або кропу. Як гарнір використовують варену або смажену картоплю, овочі в будь-якому вигляді, мариновані фрукти.

1 курка або 1/2 невеликої індички, 3 склянки бульйону, 2 ст. ложки маргарину, 2 цибулини, сіль, чорний мелений перець на смак, зелень петрушки та кропу.

Печеня по-красноярському. Оброблену птицю розрубують (по 2—3 кусочки на порцію), солять, посипають перцем, обсмажують на сковороді, кладуть у порційні керамічні горщики або товстостінну каструлю, заливають бульйоном, додають нарізану півкільцями пасеровану цибулю, сіль і тушкують до готовності. Сиру картоплю труть на тертці з дрібними отворами, додають борошно, яйце, сіль, добре перемішують, випікають невеликі оладки, кладуть їх у горщик (каструлю) до м'яса і продовжують тушкувати кілька хвилин.

1/2 курки, по 2 ст. ложки вершкового масла та олії для смаження, 2 цибулини, 1 1/2 склянки бульйону з курки, 7—8 картоплин, 1 ст. ложка борошна, 1 яйце, сіль, чорний мелений перець на смак, лавровий лист.

Печеня по-тираспольському. Курку розрубують на куски (по 2 на порцію), обсмажують на маслі, з цибулею. Нарізану кубиками картоплю обсмажують на маргарині. Підготовлені куски курки та картоплю укладають у горщик, додають білий соус, посічену зелень, спеції, часник, закривають горщик плескачиком з прісного тіста (борошно, вода, сіль) і ставлять у духовку. Подають у горщику.

1 невелика курка, 50 г вершкового масла, 1 цибулина, 6—8 картоплин, 1 склянка борошна, 1—2 ст. ложки маргарину, 3—4 зубки часнику, 1 склянка білого соусу, зелень петрушки, сіль, лавровий лист і чорний перець горошком на смак.

Філе курки або курчат у сметані. Для приготування страви використовують велике і мале філе птиці, яке зачищають від сухожилків і злегка відбивають, після чого нарізають брусочками завдовжки 3—4 см, солять, посипають перцем, кладуть на сковороду з розігрітим жиром і смажать, періодично перемішуючи. Потім додають пасеровану цибулю і томат, заливають сметаною й доводять до кипіння. Перед подаванням посипають подрібненою зеленню.

500 г філе птиці, 50 г вершкового маргарину, 1 ст. ложка борошна, 200 г сметани, 3 ст. ложки томату-пюре, 1 цибулина, сіль, чорний мелений перець на смак, зелень петрушки або кропу.

Курка під соусом по-чеському. Підготовлену курку варять у підсоленій воді на повільному вогні. Наприкінці варіння додають корені, цибулю, зубок часнику. На сковороді підсмажують борошно з маслом, заливають його бульйоном з курки, кладуть у соус порційні куски курки без шкіри, додають вершки і тушкують. Наприкінці тушкування додають посічену зелень петрушки. Можна покласти в соус варену цвітну капусту і зелений горошок.

1 курка, 1 цибулина, 1 зубок часнику, 30 г жиру або вершкового масла, 2 ст. ложки борошна, 1 склянка вершків, зелень петрушки, овочі (селера, корінь петрушки, морква), сіль на смак.

Курчата в сметані. Підготовлену тушку курчати розрубують навпіл або на 4 частини, солять усередині і зовні і обсмажують на вершковому маслі. У посудину для тушкування вливають масло, що залишилося від смаження, кладуть підсмажені і обмазані з усіх боків сметаною куски курчати, заливають рештою сметани і тушкують під кришкою на слабкому вогні до готовності. За 5 хв до закінчення тушкування додають дрібно посічений кріп.

1 курча, 1 ст. ложка вершкового масла, 1/2 склянки сметани, зелень кропу, сіль на смак.

Курчата, тушковані у вершках. Підготовлену тушку курчати розрубують на порційні куски, солять і обсмажують на добре розігрітій з жиром чавунній сковороді до появи рум'яної кірочки з обох боків. Перець, лавровий лист чи якісь інші спеції додавати не слід, бо вони забивають ніжний аромат курчати. Обсмажені куски кладуть у горщик. На сковороду, на якій смажили курча, вливають вершки, дають їм закипіти і проціджують, після чого заливають їх у горщик, заліплюють його листковим тістом і ставлять на 20—30 хв у духовку. Подають страву у горщику, а окремо на підігрітій тарілці — припущений рис, укладений гіркою.

1 курча, 3 склянки вершків 20—30%-ної жирності, сіль на смак, 1 склянка рису, 500 г листкового тіста, 50 г маргарину.

Курчата з фруктовим соусом. Оброблену тушку курчати розрізають з черевного боку і розпластують, солять, обмазують сметаною і обсмажують на маслі з обох боків. Обсмажену тушку розрубують на куски, кладуть їх у каструлю, додають перемиті чорнослив, ізюм та курагу, вливають гарячу воду (1/2 склянки) і при невеликому нагріванні доводять до готовності в закритій посудині. Перед подаванням поливають соусом, що утворився, і кладуть фрукти.

1 курча, 3—4 ст. ложки топленого масла, 2 ст. ложки сметани, по 50 г чорносливу, ізюму та кураги, сіль на смак.

Курчата з овочами. Підготовлену тушку курчати розрубують на куски масою 40—50 г, солять, посипають перцем і обсмажують на маслі з обох боків до появи рум'яної кірочки. Після цього додають тонко нарізану ріпчасту цибулю та сметану і тушкують до готовності. За 20 хв до закінчення теплової обробки додають нарізані солодкий перець та свіжі помідори, а також лавровий лист. Подають з картопляним пюре.

1 курча, 3—4 ст. ложки вершкового масла, 2 цибулини, 4 стручки солодкого перцю, 5—6 свіжих помідорів, 2—3 ст. ложки сметани, сіль, чорний мелений перець на смак.

Гуска, тушкована з огірками. Підготовлену тушку гуски розрубують на куски, солять і обсмажують. Коли вони почнуть підрум'янюватись, додають дрібно нарізану цибулю, добре перемішують і тушкують, додаючи потрохи воду доти, поки куски гуски не стануть м'якими. Після цього додають нарізані невеличкими

скибочками солоні огірки, солодкий червоний перець і продовжують тушкувати до м'якості огірків.

1 гуска, 1 цибулина, 3—4 солоних огірки, 2 стручки солодкого перцю, 1 ст. ложка вершкового масла, сіль на смак.

Гуска по-домашньому. Підготовлену тушку гуски розрубують на куски, натирають сіллю і обсмажують на власному жирі, кладуть в однопорційні глиняні або керамічні горщики, додають крупно нарізану картоплю, також крупно нарізану і злегка підсмажену цибулю, лавровий лист, перець горошком, заливають гарячим бульйоном або водою так, щоб продукти були повністю покриті рідиною. Тушкують у закритих горщиках у духовці. Подають у горщиках, посипавши зеленню.

У такий спосіб можна приготувати і качку.

1/2 тушки гуски, 4—6 картоплин, 2 цибулини, 2 ст. ложки маргарину, зелень, лавровий лист, 2—3 горошини перцю, сіль на смак.

Качка з маслинами. Підготовлену тушку качки розрубують на куски, солять і обсмажують на маслі. Якщо качка жирна, її можна смажити і без масла в духовці. Обсмажені куски качки кладуть у посудину для тушкування, вливають трохи води, бульйону і тушкують під кришкою до напівготовності. Цибулю нарізають кільцями і обсмажують на маслі, не засушуючи, додають борошно, розведене невеликою кількістю води (бульйону), томат-пюре і доводять до кипіння. Цією сумішшю заливають куски качки і на слабкому вогні тушкують до готовності. За 5—10 хв до закінчення тушкування кладуть попередньо зварені у воді (10 хв) маслини. Цю страву можна подавати і холодною.

1 невелика качка, 1 ст. ложка топленого масла, 2—3 цибулини, 1 чайна ложка борошна, 1 ст. ложка томату-пюре, 100—150 г маслин, сіль на смак.

Качка з пшоняною кашею. Підготовлену качку розрубують на куски масою 30—40 г, заливають холодною водою, доводять до кипіння, солять і варять на повільному вогні до напівготовності. Пшоно перебирають, миють спочатку в теплій, а потім у гарячій воді, заливають гарячою водою, доводять до кипіння, воду зливають, а пшоно перекладають у бульйон, в якому вариться качка, додають вершкове масло, пасеровану цибулю і доводять до готовності на повільному вогні. Закладаючи пшоно, треба стежити, щоб рівень бульйону був на 1 см вище від рівня круп. Коли на поверхні каші утворяться отвори, посудину знімають з вогню і видержують 10—15 хв закритою, а потім добре перемішують.

500 г качки, 200 г пшона, 4 ст. ложки вершкового масла, 1 цибулина, сіль на смак.

Кролик, тушкований у молоці. Підготовлену тушку кролика розрубують на куски і обсмажують з жиром. Цибулю тонко нарізають і злегка пасерують, не даючи підрум'янитись. У горщик кладуть тоненьку скибочку сала, підготовлену цибулю, чорний перець горошком, два куски обсмаженого кролика, заливають гарячим кип'яченим молоком, зверху кладуть обсмажену крупно нарізану картоплю і посипають зеленню. Горщик накривають кришкою або заліплюють тістом і ставлять у духовку на 20—30 хв.

600 г кролика, 40 г сала, 3 цибулини, 3 ст. ложки смальцю, 6—8 картоплин, 2 склянки молока, сіль, 2—3 горошини перцю.

Оленина, тушкована з картоплею. Підготовлену оленину розрубують на кусочки з кістками (по 4—5 на порцію), кладуть у змащений жиром горщик і тушкують у духовці при температурі 150 °С у власному соку до напівготов-

ності. Потім у горщик кладуть нарізану великими скибками картоплю та посічену ріпчасту цибулю, спеції і тушкують до напівготовності овочів. У майже готову страву додають протерті ягоди брусниці або журавлини. Подають у горщику.

600 г оленини, 7—8 картоплин, 2—3 цибулини, 2—3 ст. ложки кулінарного жиру, 200 г брусниці або журавлини, сіль, чорний перець горошком, лавровий лист на смак.

Заяць, тушкований з картоплею. У горщик кладуть зайчатину (3—4 куски на порцію), заливають холодною водою і тушкують до напівготовності, потім додають нарізану великими скибками картоплю, посічену ріпчасту цибулю і солять. За 5—10 хв до кінця тушкування можна додати журавлину або брусницю, попередньо протерті.

600 г зайчатини, 7—8 картоплин, 2—3 цибулини, 2—3 ст. ложки кулінарного жиру, сіль на смак.

Печеня з м'яса дикого кабана. М'якоть м'яса дикого кабана шпигують кусочками кореня петрушки та моркви, кладуть у неокислювану посудину, заливають маринадом і залишають на 2—3 доби. Потім обсмажують, кладуть у сотейник, заливають до половини кістковим бульйоном і, додавши нарізану скибочками ріпчасту цибулю, тушкують до готовності. Бульйон зливають, додають пасероване без жиру борошно, проварюють протягом 15—20 хв (борошно спочатку розводять невеликою кількістю бульйону, а потім вже змішують з рештою його), солять і проціджують. М'ясо нарізають широкими скибками упоперек волокон і заливають соусом.

Для маринаду оцет, олію та воду кип'ятять, додавши нарізані кружечками корені, цибулю, а також зелень, спеції та сіль.

600 г м'яса дикого кабана, 400 г маринаду, 50 г смальцю, 1 корінь петрушки, 1 морквина, 2—3 цибулини, 1 ст. ложка пшеничного борошна, сіль на смак; для маринаду: 100 г оцту, 200 г води, 2 ст. ложки олії, 1 корінь петрушки по 1 морквині та цибулині.

Вим'я варене в соусі. Вим'я миють, розрізають на куски, вимочують у холодній воді протягом 3—5 год, варять з коренями та цибулею, додавши сіль та перець горошком, лавровий лист, поки воно не стане м'яким. Нарізають широкими скибками, заливають цибульним соусом з корнішонами або томатним з грибами та цибулею і доводять до кипіння. Подають з вареною картоплею або розсипчастим рисом, посипавши зеленню.

500 г вим'я, по 1 шт. коренів та ріпчастій цибулині, лавровий лист, чорний перець горошком, сіль на смак, 2 склянки соусу.

Серце варене. Серце миють, розрізають уздовж, замочують у холодній воді на 1 год і варять з коренями та ріпчастою цибулею, додавши сіль, лавровий лист та перець горошком. Зварене серце нарізають на куски і подають з вареною картоплею.

500 г серця, 1 корінь петрушки, 1 морквина, 1 цибулина, лавровий лист, чорний перець горошком, сіль на смак.

Язик варений. Язик варять до готовності в підсоленій воді з коренями та цибулею, потім виймають з каструлі, занурюють на 5—10 хв у холодну воду і знімають шкіру. Перед подаванням нарізають тонкими скибочками і поливають вершковим маслом. Подають з картопляним пюре та зеленим горошком.

500 г язика (волового, свинячого або телячого), по 1 цибулині та морквині, 1 корінь петрушки, 100 г масла, сіль на смак.

Воловий язик під яблучним соусом. Добре промитий свіжий воловий язик кладуть у холодну во-

ду і варять при слабкому кипінні до готовності. Солоні язики попередньо вимочують у холодній воді не менш як 5—6 год, замінюючи її два-три рази. Варять протягом 2—4 год, причому після 1,5—2 год варіння у воду кладуть сіль, нарізані скибочками моркву, корінь петрушки та ріпчасту цибулю і лавровий лист. З бульйону варений язик перекладають у посудину з холодною водою на 5—10 хв, знімають з нього шкіру. Язик нарізають упоперек тонкими широкими скибками. Холодні скибки язика прогрівають у бульйоні.

Для соусу яблука обчищають, виймають з них серцевину з насінням і нарізають скибочками. Заливають їх водою, варять до м'якості, а потім протирають крізь сито. Додають сіль, цукор і потерту на тертці лимонну цедру. Все добре перемішують і трохи проварюють.

Перед подаванням скибки язика заливають приготовленим соусом і добре прогрівають їх.

1 воловий язик, 1 цибулина, 1 морквина, 1 корінь петрушки, лавровий лист, сіль на смак; для соусу: 4—5 яблук, сіль, лимонна цедра, цукор на смак.

Нирки смажені. З підготовлених телячих нирок зрізають жир. Нирки нарізають упоперек скибочками завтовшки 10—12 мм, посипають їх сіллю, перцем і смажать з маслом, перемішуючи. У розрізі готові нирки не повинні мати червоного забарвлення, проте не слід їх смажити надто довго, оскільки пересмажені нирки тверді. Перед подаванням нирки поливають лимонним соком, посипають зеленню петрушки. На гарнір можна подати смажену картоплю.

600 г нирок, 3 ст. ложки вершкового масла, 1 лимон, зелень петрушки, сіль, чорний мелений перець на смак.

Нирки, смажені в сухарях. Підготовлену сиру нирку розпластують так, щоб обидві половинки утворювали один плоский кусок. Посипають сіллю та пшеничним борошном, змочують у збитому яйці і панірують у сухарях. Обсмажують на сковороді з обох боків з жиром до утворення кірочки. На гарнір можна подати смажену картоплю, зелень, скибочку лимона.

600 г нирок, 1 ст. ложка пшеничного борошна, 1 яйце, 4 ст. ложки панірувочних сухарів, сіль на смак, 3 ст. ложки жиру, 1/2 лимона, зелень петрушки.

Печінка, шпигована часником. Печінку промивають, зачищають від плівок і нарізають широкими порційними кусками. Кінцем вузького тонкого ножа, тримаючи його під кутом до площини куска, роблять у кожному куску 5—6 прорізів у вигляді кишеньок і в кожну з них кладуть по кусочку часнику. Перед смаженням печінку посипають сіллю, перцем, за бажанням панірують у пшеничному борошні і смажать на смальці. Перед подаванням на готову печінку кладуть тонко нарізану і підсмажену на жирі ріпчасту цибулю або смажені помідори, посипають зеленню. Гарнір — смажена картопля.

500 г печінки, 2 ст. ложки смальцю, 2 зубки часнику, 1 ст. ложка пшеничного борошна, 4 цибулини, 4 помідори, сіль, чорний мелений перець на смак, зелень.

Биточки «особливі». Зачищену від плівок печінку нарізають на кусочки, перепускають крізь м'ясорубку разом з цибулею, додають борошна, солі, формують у вигляді биточків і смажать на добре розігрітій олії з обох боків. Перед подаванням поливають сметаною.

400 г печінки, 1—2 цибулини, 2 ст. ложки пшеничного борошна, 3 ст. ложки олії, 100 г сметани, сіль на смак.

Биточки з печінки. Картоплю і печінку варять до напівготовності і двічі перепускають крізь м'ясо-

рубку, в утворену масу додають ріпчасту цибулю, дрібно нарізану і підсмажену на вершковому маслі до світло-золотистого кольору, сире яйце, сіль, перець, старанно вимішують, роблять з маси круглі плескачики, панірують у сухарях і підсмажують на сковороді звичайним способом. Подають по 2—3 на порцію, поливши сметанним соусом, який готують на білому соусі.

300 г печінки, 5—6 картоплин, 1 яйце, 3 ст. ложки жиру, 1 цибулина, 2 ст. ложки панірувочних сухарів, 1½ склянки сметанного соусу, сіль, чорний мелений перець на смак.

Биточки з печінки з рисом. Печінку миють, нарізають дрібними кусочками і підсмажують до зникнення червоного забарвлення на зламі кусочків, а потім змішують з пасерованою ріпчастою цибулею та вареним рисом, солять, додають перець і пропускають крізь м'ясорубку. З утвореної маси формують биточки, панірують їх у борошні і обсмажують основним способом. Перед подаванням поливають білим соусом.

300 г печінки, 2½ ст. ложки рису, 2—3 ст. ложки вершкового масла, 1—2 ст. ложки пшеничного борошна, 3 цибулини, сіль, чорний мелений перець на смак.

Оладки з печінки. Оброблену печінку кілька разів перепускають через м'ясорубку, додають пасеровану ріпчасту цибулю, манну кашу, яйце, сіль, перець, часник. Масу добре вимішують і викладають ложкою у добре розігрітий жир і смажать до готовності з обох боків. Подають з цибульним соусом.

700 г печінки, 3 ст. ложки олії, 2 цибулини, 3 ст. ложки манної каші, 1 яйце, 300 г цибульного соусу, сіль, чорний мелений перець, часник на смак.

Рагу з потрухів. Оброблені і старанно перемиті потрухи (великі розрубують або розрізають на 2—3 частини, дрібні — цілком) разом з цибулею, морквою та петрушкою обсмажують до появи золотистої кірочки. Заливають гарячим бульйоном або водою так, щоб потрухи були повністю покриті рідиною, і тушкують протягом 25—30 хв. На бульйоні, в якому тушкувалися потрухи, готують червоний соус, заливають ним потрухи, додають обсмажену картоплю, нарізану скибочками або кубиками, і тушкують ще 15—20 хв. Рагу з потрухів можна готувати з солодким стручковим перцем, баклажанами, помідорами, кабачками та білими кореняими (петрушкою, селерою), зменшивши відповідно кількість картоплі та моркви. Готове рагу подають разом з гарніром, посипавши дрібно нарізаною зеленню.

600 г потрухів свійської птиці, 2 ст. ложки жиру, 3 морквини, 6—8 картоплин, 2 ст. ложки томату, 2 цибулини, чорний мелений перець, сіль на смак, лавровий лист, 1 ст. ложка борошна.

Потрухи в цибульному соусі. Оброблені і старанно перемиті потрухи (шлунки та серце) варять до готовності. Печінку ошпарюють окропом, щоб позбутися гіркого присмаку. Зварені потрухи і підготовлену печінку обсмажують з ріпчастою цибулею та кореняими (їх треба попередньо обсмажити), томатом та спеціями. Додають пасероване борошно і, безперервно перемішуючи, тушкують ще 5—6 хв. Перед закінченням тушкування додають дрібно нарізаний часник. Страву подають разом із соусом, а на гарнір — картопляне пюре або варену картоплю, припущені овочі, розсипчасті каші або варені макарони.

600 г потрухів свійської птиці, 2 ст. ложки жиру, по 1 кореню петрушки та селери, по 1 морквині та цибулині, по 1 ст. ложці борошна та томату, 1 зубок часнику, чорний мелений перець, сіль на смак.

Гуляш з потрухів. Оброблені і старанно перемиті потрухи солять,

посипають перцем і обсмажують. Потім заливають їх гарячим бульйоном або водою, додають корені і тушкують до готовності. Бульйон зливають і на ньому готують соус, додавши пасеровані томат, цибулю та борошно. У готовий соус додають сметану і тушкують протягом 5—10 хв. Гуляш подають разом із соусом, а на гарнір — смажену або варену картоплю, картопляне пюре або варені овочі.

500 г потрухів свійської птиці, по 1 ст. ложці жиру, томату та пшеничного борошна, 1 цибулина, 1/2 склянки сметани, 1 морквина, сіль, чорний мелений перець на смак.

Нирки по-російському. Волові нирки надрізають, вимочують у воді протягом 1—2 год, після чого варять, двічі зливаючи воду. Баранячі, свинячі та телячі нирки не вимочують. Варені волові нирки і сирі баранячі, свинячі та телячі нарізають скибочками, обсмажують, заливають червоним соусом, солять, додають обчищені, нарізані скибочками солоні огірки, часник, капорці, обсмажені овочі і тушкують. Подають із соусом та гарніром.

800 г нирок, 2 цибулини, 1 корінь петрушки, 1 морквина, 3—4 солоних огірки, 2 ст. ложки капорців, 2 зубки часнику, 3 ст. ложки столового маргарину, 1 склянка соусу, сіль на смак.

Нирки з грибами в червоному соусі. Нирки зачищають від плівок і зайвого жиру, вимочують протягом 2—3 год, двічі зливаючи воду, потім заливають свіжою водою і доводять до кипіння. Після цього нирки миють, заливають свіжою водою і варять до готовності. Варені нирки нарізають скибочками, солять, посипають перцем і обсмажують на кулінарному жирі протягом 2—6 хв, потім заливають червоним соусом, додають нарізані скибочками варені білі гриби або печериці і доводять до кипіння.

600 г нирок, 2 ст. ложки кулінарного жиру, 250 г свіжих білих грибів або печериць, 2 склянки червоного соусу, чорний мелений перець, сіль на смак.

Нирки, запечені в соусі. Вимочені нирки нарізають соломкою (телячі — сирими, а волові — вареними). Так само нарізають варені шинку, язик, білі гриби або печериці і смажену телятину. Усе це злегка обсмажують на вершковому маслі, заправляють сметанним соусом з томатом, кладуть на сковороду, посипають тертим сиром, оббризкують розтопленим вершковим маслом і запікають у духовці до утворення на поверхні рум'яної кірочки. Подають, полівши розтопленим маслом.

300 г нирок, по 50 г шинки, язика та телятини, 100 г грибів, 3 ст. ложки вершкового масла, 2 ст. ложки томату-пюре, 2 склянки соусу, 2 ст. ложки тертого твердого сиру, сіль на смак.

Вим'я у сметанному соусі. Варене вим'я нарізають соломкою, злегка обсмажують на маслі разом з пасерованою цибулею та коренями, заправляють сметанним соусом, додають спеції, сіль, викладають на сковороду змащену жиром, обсипану сухарями, посипають тертим сиром і запікають. Подають із смаженою картоплею.

500 г вим'я, 1 корінь петрушки, 1 морквина, 2 ст. ложки твердого сиру, 3 ст. ложки вершкового масла, 2 цибулини, 2 склянки сметанного соусу, 1 ст. ложка панірувочних сухарів, лавровий лист, чорний перець горошком та мелений, сіль на смак, зелень.

Вим'я, тушковане з овочами. Варене вим'я нарізають скибочками або кубиками і злегка обсмажують на салі, кладуть у глибоку посудину (сотейник), заливають червоним соусом разом з обсмаженими овочами та картоплею і тушкують, додавши розтертий з салом часник.

500 г вим'я, 60 г сала, по 2 морквини та цибулини, 1 кг картоплі, 1 корінь петрушки, 1 склянка соусу, часник, лавровий лист, перець горошком, зелень петрушки та кропу, сіль на смак.

Серце волове тушковане. Варене серце нарізають маленькими скибочками і злегка обсмажують. Моркву, петрушку, цибулю нарізають скибочками і пасерують, солоні огірки обчищають, видаляють насіння, нарізають скибочками і також пасерують на маслі. Пасеровані корені та огірки кладуть у посудину із скибочками серця, заливають червоним соусом і тушкують до готовності. Після тушкування додають часник, розтертий з сіллю, і розмішують. Серце з соусом та овочами кладуть у тарілку, посипають зеленню петрушки або кропу, а на гарнір додають смажену картоплю.

500 г серця, 3 ст. ложки масла, 2 морквини, 1 корінь петрушки, 2 цибулини, 100 г огірків, часник, лавровий лист, перець горошком, зелень, 1 склянка червоного соусу, сіль на смак.

Печінка теляча соте. Печінку зачищають від плівок, вимочують у холодній воді, обсушують, нарізають невеликими скибками, посипають сіллю, перцем та борошном, кладуть у добре розігріте масло і швидко обсмажують з обох боків до рум'яного кольору. Обсмажену печінку кладуть у глибокий сотейник, перекладаючи кожний ряд скибочками припущених печериць, заливають сметанним соусом (його готують у тому самому сотейнику, де смажилася печінка) і тушкують. Перед подаванням печінку заливають соусом. Подають з вареною картоплею.

500 г печінки, 3 ст. ложки вершкового масла, 2 ст. ложки борошна, по 1 склянці припущених грибів та сметани, сіль, чорний мелений перець на смак, зелень.

Печінка по-строгановському в соусі. Підготовлену печінку нарізають брусочками, солять, обсмажують у жирі, посипають пасерованим борошном, додають пасеровану цибулю, соус «Південний» або «Московський», сметану, перемішують і доводять до кипіння. Подають печінку у глибокому «баранчику» з вареною картоплею, посипавши зеленню петрушки або кропу.

Разом із сметаною у страву в процесі приготування можна додати томат-пюре.

600 г печінки, 3 ст. ложки вершкового масла, 2 ст. ложки борошна, 2 цибулини, 1/2 склянки сметани, 1 ст. ложка соусу, сіль на смак.

Печінка тушкована, шпигована салом. Підготовлену печінку нарізають скибочками по 1 на порцію і шпигують салом. Кінці кусочків сала, що виступають, зрізають, печінку солять, посипають перцем і обсмажують з обох боків. Моркву і ріпу нарізають дрібними скибочками, дрібні цибулинки залишають цілими, а великі нарізають скибочками. Усе це обсмажують на салі. Обсмажену печінку кладуть у глибокий сотейник рядами, пересипаючи кожний ряд овочами, заливають червоним соусом і тушкують при слабкому кипінні до готовності овочів.

Печінку можна приготувати також з білим соусом або сметанним, томатним з добавкою гострого соусу «Південний» або «Московський».

Подають печінку із смаженою або вареною картоплею, розсипчастою рисовою або гречаною кашею, посипають зеленню.

400 г печінки, 140 г сала, 2 морквини, 1 ріпа, 2 цибулини, $1^1/_2$ склянки соусу, сіль на смак.

Печінка, тушкована в соусі. Волову печінку нарізають на порційні куски, солять, посипають перцем, панірують у борошні і обсмажують з обох боків до напівготовності (5—10 хв), потім зали-

вають соусом і тушкують протягом 15—20 хв.

600 г печінки, 1 ст. ложка пшеничного борошна, сіль, перець на смак, 2 склянки сметанного соусу з цибулею.

Печінка по-херсонському. Кусочки печінки відбивають, солять, посипають перцем, на середину укладають пасеровану ріпчасту цибулю і сало, закручують у вигляді рулета, перев'язують ниткою, панірують у борошні, обсмажують і укладають у глибоку сковороду впереміж з пасерованою цибулею, після чого заливають цибульним соусом і тушкують до готовності. Подають з соусом.

500 г печінки, 100 г сала, 1 ст. ложка борошна, 3 цибулини, 2 ст. ложки кулінарного жиру, сіль, перець на смак, 2 склянки цибульного соусу.

Печінка по-домашньому. Підготовлену печінку відбивають і нарізають дрібними кубиками, після чого обсмажують разом з тонко нарізаною цибулею і салом, заливають невеликою кількістю бульйону, додають сіль, перець і тушкують до готовності.

500 г печінки, 2 цибулини, 35 г сала, сіль, чорний мелений перець на смак.

Асорті по-черкеському в горщику. Яловичину, свинину, печінку нарізають скибочками і обсмажують кожне окремо, язик та ковбасу варять і нарізають. Усі продукти кладуть у горщик, заливають білим соусом, додають зелень, часник і чорнослив. Зверху горщик заліплюють прісним тістом і ставлять у духовку на 15—20 хв.

100 г печінки, 150 г яловичини, 200 г язика, 100 г свинини, 100 г напівкопченої ковбаси, 1 ст. ложка вершкового масла, 2—3 зубки часнику, 2 ст. ложки дрібно нарізаної зелені петрушки, 150 г чорносливу, 2 склянки білого соусу, сіль на смак.

Плов з печінки. Підготовлену печінку нарізають кубиками, солять, обсмажують з жиром на сковороді; сало також нарізають кубиками, підсмажують разом з дрібно нарізаною ріпчастою цибулею, змішують з печінкою, додають просмажені з жиром томат-пасту або томат-пюре, смажать усе разом, складають у каструлю, заливають бульйоном, солять. Рис припускають до напівготовності змішують з печінкою і, більше не перемішуючи, доводять до готовності на дуже слабкому вогні. Часник додають перед подаванням на стіл. Перед подаванням плов добре перемішують.

400 г печінки, 100 г сала, 3 цибулини, 1 ст. ложка томату-пасти, 1 склянка рису, 2 ст. ложки маргарину, $2^1/_2$ склянки води, 2 зубки часнику, сіль, спеції на смак.

Душенина з волових хвостів. Хвости обсмалюють, обшкрібують ножем, розрубують на кусочки, замочують у холодній воді протягом 2—3 год, миють, зливають воду, панірують у борошні і підсмажують разом з ріпчастою цибулею до золотистого кольору, після чого заливають бульйоном, додають сметану, спеції і тушкують до готовності. Перед подаванням посипають дрібно нарізаним часником.

700 г хвостів, 2 ст. ложки жиру, 2 цибулини, 1 склянка сметани, 2 зубки часнику, 2—3 ст. ложки пшеничного борошна, чорний мелений перець, сіль на смак, лавровий лист.

Язик воловий по-кавказькому. Добре вимитий воловий язик варять протягом 2—3 год. З вареного язика знімають шкіру і нарізають його великими кубиками. До них додають підсмажені в маслі до золотистого кольору цибулю та свіжі гриби. Горіхи та часник товчуть до утворення однорідної маси, додають до них сметану, сіль, перець і добре перемішують. Цією сумішшю заливають підготовлені язик, цибулю та гриби. У слабко

нагрітій духовці доводять до готовності в закритій посудині. Перед подаванням страву посипають зеленню петрушки.

800 г язика, 3 ст. ложки вершкового масла, 3 цибулини, 300 г свіжих грибів, 1 склянка ядер волоських горіхів, 4—5 зубків часнику, 1 склянка сметани, зелень петрушки, сіль, перець на смак.

Печінка в соусі, запечена з грибами. Куски печінки підсмажують. На блюдо або порційну сковороду наливають тонкий шар соусу, кладуть на нього кусочки смаженої печінки, на них — смажені білі гриби, а навколо — смажену або варену картоплю. Заливають сметанним соусом з цибулею або без неї (можна томатним соусом з грибами або червоним соусом з грибами), посипають тертим сиром, оббризкують розтопленим вершковим маслом і запікають у духовці доти, поки на поверхні соусу не утвориться кірочка. Подають печінку у тому ж посуді, в якому вона запікалася, поливши розтопленим маслом і посипавши зеленню.

500 г печінки, 100 г грибів, 3 ст. ложки вершкового масла, 6 картоплин, 2 склянки соусу, зелень петрушки та кропу, твердий сир, сіль на смак.

Запіканка з телячих нирок. Телятину нарізають кубиками, нирки після вимочування також нарізають кубиками. М'ясо і нирки панірують у борошні і смажать в жирі. Цибулю та моркву обсмажують. У каструлю складають м'ясо, нирки, цибулю, моркву, додають сіль, перець, трохи бульйону і тушкують. Окремо замішують тісто, додавши в борошно яйця, сіль та розтоплений смалець. Готове тісто ставлять на 0,5 год у холодильник. Потім форму змащують жиром і наповнюють на 2/3 об'єму тістом, кладуть на нього остигле м'ясо і накривають рештою тіста. Поверхню обмазують жовтком і ставлять у духовку на 20—30 хв.

3 телячі нирки, 500 г телятини, (склянка бульйону), 100 г смальцю, 2 цибулини, 1 морквина, сіль, чорний мелений перець на смак; для тіста: 1 склянка борошна, 2 ст. ложки смальцю, 2 яйця, 1 жовток для обмазування, сіль на смак.

Соуси

Соуси — важливе доповнення до різних страв з овочів та фруктів, круп, м'яса, риби. За допомогою правильно приготовленого соусу страві можна надати особливого аромату, поліпшити її смак та зовнішній вигляд, підвищити поживну цінність, надати більш апетитного вигляду.

Усі соуси можна поділити на дві основні групи — гарячі і холодні. Основою для соусів є звичайні або концентровані бульйони, сік від смаження м'яса, сметана, молоко, вершкове масло, олії. Як загусник у переважній більшості соусів використовують злегка підсмажене з кулінарним жиром або вершковим маслом борошно. Застосовують для цього також крохмаль, жовтки, протерті овочі. Щоб урізноманітити смак і аромат, до соусів додають цукор, винний оцет, лимони, лимонну кислоту, різні спеції та приправи, зелень, томат (пюре або пасту), гриби, цибулю, солоні огірки.

У групі гарячих соусів слід виділити соуси до солодких страв. Як правило, в них як загусник використовують картопляний крохмаль, а за основу правлять молоко, фруктові відвари та соки, сиропи. У солодкі гарячі соуси добавляють ваніль, ванілін, ванільний цукор, какао, шоколад, каву.

Для приготування звичайного білого м'ясо-кісткового бульйону для соусу кістки розрубують, миють, заливають холодною водою, нагрівають на невеликому вогні, знімають піну і варять при дуже слабкому кипінні без кришки, знімаючи жир. За 1 год до закінчення варіння у бульйон кладуть обчищені і помиті моркву, корінь петрушки, цибулю. Щоб мати 1 л білого бульйону, потрібно 500 г кісток, 1 невелика цибулина,

1 невелика морквина, 1 маленький корінь петрушки, 1,5 л води, сіль на смак.

Із звичайного білого м'ясо-кісткового бульйону готують білі соуси.

Щоб приготувати червоний основний соус та різні соуси на його основі, важливо правильно приготувати коричневий м'ясний бульйон. Для цього всі кістки розрубують на невеличкі кусочки, кладуть на деко або сковороду і обсмажують у духовці при температурі 170 °С до коричневого кольору, перемішуючи. Потім кладуть у каструлю, заливають водою з розрахунку 1,5 л на 500 г кісток і варять протягом 5—9 год при дуже слабкому, але помітному кипінні без кришки, знімаючи жир та піну. За 1 год до закінчення варіння бульйон солять, кладуть у нього моркву, цибулю, корінь петрушки та зелень. З готового бульйону старанно знімають піну та жир, проціджують і використовують для соусу. Склад і кількість продуктів для 1 л коричневого бульйону ті самі, що й для білого.

Для соусів на рибному бульйоні готують рибний бульйон, використовуючи голови, хвости, кістки, плавці та шкіру риби. З голів видаляють зябра та очі, дрібну рибу варять цілою, видаливши зябра та нутрощі і промивши її, велику нарізають кусками. Рибу кладуть у каструлю, заливають водою з розрахунку 1 л на 500 г кісток та інших рибопродуктів, варять при слабкому кипінні, знімаючи піну. Овочі (моркву, цибулю, петрушку) у тих самих кількостях, що й для інших бульйонів, кладуть зразу ж після закипання риби. Тривалість варіння — 1 год при дуже слабкому кипінні.

Для грибних соусів готують грибний бульйон. З цією метою сухі гриби перебирають, замочують на 5—10 хв, старанно миють під струминою води, кладуть у каструлю, заливають холодною водою з розрахунку 0,5 л на 40 г грибів, щоб мати 1 л бульйону, і залишають для набухання на 3—4 год. Потім варять у тій самій воді до готовності, не соливши. Гриби виймають з бульйону, нарізають тонкою соломкою або січуть і використовують для соусу, а відвар проціджують і солять.

Для червоних соусів використовують червону борошняну пасеровку. Щоб приготувати її, борошно насипають на сковороду і на дуже слабкому вогні підсмажують до жовтого кольору, безперервно перемішуючи і не даючи підгоріти. Можна приготувати червону борошняну пасеровку і на жирі, для чого його кладуть на сковороду, розігрівають, випарюють вологу, додають борошно і підсмажують до коричневого кольору, не даючи підгоріти. Для білих соусів на м'ясному, рибному та грибному бульйонах і молоці використовують білу пасеровку, для чого без жиру або з жиром нагрівають борошно до виникнення слабкого запаху горіха. Колір борошна при цьому не повинен змінитися. Не слід готувати соуси на борошні без пасеровки, оскільки це різко знижує їх якість.

Овочі для соусів пасерують так само, як для супів та других страв. Ніколи не слід використовувати для соусу та інших страв томат-пасту або томат-пюре, попередньо не пропасерувавши їх з жиром (1 ст. ложка жиру для 10 ст. ложок томату-пюре), тривалість пасерування — 10 хв на дуже слабкому вогні.

СОУСИ І ЗАПРАВКИ

Соус червоний основний. Частину коричневого бульйону трохи охолоджують (щоб не заварилося пасероване борошно), всипають у нього пасероване без жиру борошно (червона пасеровка), розмішують до зникнення грудочок, у решту бульйону кладуть пасеровані овочі та томат-пюре, нагрівають до кипіння, вливають розведену

борошняну пасеровку, розмішують і варять при дуже слабкому кипінні 1 год. Заправляють цукром і проціджують, овочі протирають і змішують з соусом.

1 л коричневого бульйону, 1 ст. ложка вершкового маргарину, по 1 морквині та цибулині, 1 корінь петрушки, 2 ст. ложки борошна, 5 ст. ложок томату-пюре, 1 чайна ложка цукру-піску.

Соус червоний з часником. До свіжоприготовленого основного червоного соусу додають чорний або червоний мелений перець, суміш солі з розтертим часником, нагрівають до кипіння, проціджують, заправляють вершковим маслом, додають м'ясний сік, що утворився під час смаження м'яса.

1 л червоного основного соусу, 2 ст. ложки вершкового масла, 2 зубки часнику, перець, сіль на смак.

Соус цибуляний. Цибулю тонко нарізають, злегка пасерують на кулінарному жирі без зміни кольору, додають розведену лимонну кислоту, перець горошком, лавровий лист і проварюють протягом 5—6 хв. Потім кладуть у готовий основний червоний соус і кип'ятять ще 10 хв. Подають до смажених м'ясних страв і використовують для запікання м'яса.

800 г червоного основного соусу, 3 цибулини середніх розмірів, 3/4 чайної ложки лимонної кислоти, 2 ст. ложки вершкового маргарину, 5—6 горошин перцю, лавровий лист, сіль на смак.

Соус червоний з цибулею та корнішонами. Готують так само, як цибуляний соус, але готову страву, политу соусом, посипають зверху посіченими корнішонами (дрібними маринованими огірочками).

Соус цибуляний з гірчицею. Готовий цибуляний соус заправляють сумішшю готової гірчиці з соусом «Південним», після чого не кип'ятять, оскільки гірчиця від кип'ятіння втрачає аромат.

1 л готового цибуляного соусу, 1 ст. ложка гірчиці, 2 ст. ложки соусу «Південний».

Соус червоний з шинкою, корнішонами та грибами. Цибулю дрібно нарізають, пасерують на вершковому маслі або маргарині, додають нарізану дрібними кубиками шинку, злегка просмажують, кладуть дрібно посічені гриби, обчищені і посічені корнішони, лимонну кислоту, лавровий лист, перець і тушкують протягом 15 хв на дуже слабкому вогні, після чого змішують з готовим червоним основним соусом і варять приблизно 15 хв.

800 г червоного основного соусу, по 100 г шинки та білих грибів або печериць, 1—2 консервованих огірки, 2 невеликі цибулини, 1 ст. ложка вершкового масла або маргарину, 1/2 чайної ложки лимонної кислоти (або 3 ст. ложки 3%-ного оцту), сіль, лавровий лист, перець на смак.

Соус білий основний. Борошно пасерують, злегка охолоджують, щоб воно не заварилося, поступово розводять проціженим білим бульйоном, перемішуючи, щоб не утворювались грудочки, і варять протягом 30—40 хв при слабкому кипінні, потім проціджують і дають закипіти.

1 л бульйону, 2 ст. ложки пшеничного борошна, 2 ст. ложки вершкового масла або маргарину.

Соус паровий. Цибулю дрібно нарізають і пасерують на вершковому маслі, не допускаючи зміни кольору. Корені петрушки та селери дрібно нарізають, додають усе в киплячий основний білий соус і варять близько 20 хв, після чого додають лимонну кислоту або лимонний сік, сіль, мелений чорний перець. Через 10 хв проціджують і заправляють вершковим маслом. У період кипіння вливають у соус відвар печериць або кладуть дрібно посічені гриби.

900 г основного білого соусу, 2 ст. ложки вершкового масла, 1 цибулина, 1 корінь петрушки, 30 г селери, лимонна кислота на кінчику чайної ложки, 4—5 сухих грибів, мелений чорний перець, сіль на смак.

Соус томатний. Корені та цибулю дрібно нарізають і пасерують на вершковому маслі, додають томат-пюре і продовжують пасерувати на дуже слабкому вогні. Потім змішують з основним білим соусом і варять ще 30 хв. За 5—7 хв до кінця варіння кладуть сіль, лимонну кислоту, мелений чорний перець. Готовий соус проціджують, доводять до кипіння і заправляють маслом.

1 л основного білого або червоного соусу, 2 ст. ложки вершкового масла або маргарину, по 1 невеликій цибулині та моркві, 1 корінь петрушки, 2 ст. ложки томату-пюре, лимонної кислоти на кінчику чайної ложки, сіль, перець на смак.

Соус сметанний. Сметанний соус можна використати для приготування ряду інших соусів, додаючи різні компоненти. Готують сметанні соуси на сметані або суміші її з основним білим соусом, приготовленим на м'ясних та овочевих відварах і рибних бульйонах. Сметанні соуси на м'ясних та овочевих відварах можна використовувати до м'ясних, рибних, овочевих та круп'яних страв, а на рибному бульйоні — тільки до рибних страв.

Для приготування натурального сметанного соусу борошно пасерують без масла, не допускаючи зміни кольору, охолоджують, змішують з маслом, кладуть у киплячу сметану, солять, заправляють чорним меленим перцем і варять протягом 3—5 хв, після чого проціджують і доводять до кипіння.

1 л сметани, 2 ст. ложки вершкового масла, 2 ст. ложки борошна, сіль, перець на смак.

Соус сметанний на білому соусі. У готовий основний білий соус кладуть сметану, сіль, перець, кип'ятять протягом 5 хв і проціджують.

500 г сметани, 500 г білого основного соусу, перець на кінчику ножа, сіль на смак.

Соус сметанний з томатом та цибулею. Цибулю дрібно нарізають, злегка пасерують на вершковому маслі або маргарині, додають томат-пасту і пасерують разом протягом 3—5 хв, кладуть основний сметанний соус (гарячий), протирають крізь сито, доводять до кипіння і додають спеції.

1 л сметанного соусу, 2 ст. ложки вершкового масла або маргарину, 4 цибулини, 1—1½ ст. ложки томату-пасти, сіль, спеції.

Соус до шашликів. Червоний болгарський перець печуть у духовці до готовності, обчищають шкірочку, перець протирають крізь сито, заправляють червоним і чорним меленим перцем, сіллю, цукром, добре перемішують і розводять томатним соком.

300 г перцю болгарського, 1 чайна ложка червоного меленого перцю, чорного меленого перцю на кінчику ножа, цукру на кінчику чайної ложки, 50 г томатного соку.

Соус молочний. Залежно від призначення молочні соуси можуть бути різної густоти: густий використовують для фаршірування котлет, крокетів; середньої густоти — для запікання страв з м'яса, риби та овочів; рідкі соуси подають до гарячих овочевих та круп'яних страв.

Білу борошняну пасеровку, трохи охолоджену, розводять киплячим молоком, безперервно перемішуючи, солять, кип'ятять 5 хв, додають цукор.

Для густого соусу: 900 г молока, 5 ст. ложок борошна, 120 г вершкового масла, сіль на смак; для соусу середньої густоти: 1 л молока, 3 ст. ложки борошна, 90 г вершкового масла,

сіль на смак; для рідкого соусу: 1 л молока, 2 ст. ложки борошна, 50 г вершкового масла, 1 чайна ложка цукру-піску, сіль на смак.

Соус голландський. До жовтків у каструлю з товстим дном додають холодну воду і третину норми вершкового масла (нарізаного дрібними кусочками), варять при безперервному перемішуванні до загусання, потім нагрівання припиняють і після утворення однорідної суміші заправляють сіллю та лимонним соком. У посудину з соусом вливають решту масла (розтопленого). Соус проціджують.

За бажанням з цього соусу можна приготувати гірчичний голландський соус, додавши до нього готову гірчицю.

3 жовтки, 200 г вершкового масла, 1/2 лимона, 25 г води, сіль на смак.

Соус польський. У розтоплене вершкове масло додають дрібно нарізані варені круто яйця, лимонний сік або лимонну кислоту, дрібно нарізану зелень петрушки і перемішують.

200 г вершкового масла, 2 яйця, 1/2 ст. ложки дрібно посіченої зелені петрушки, сік з 1/4 лимона, або 1/2 чайної ложки лимонної кислоти, сіль на смак.

Соус з помідорів. Помідори миють, нарізають кусочками, заливають невеликою кількістю крутого окропу, кладуть масло, нарізану цибулю і тушкують під кришкою до готовності, після чого все протирають крізь сито. Холодний бульйон змішують із безжировою борошняною пасеровкою, додають протерті помідори, доводять до кипіння, заправляють на смак сіллю та цукром, змішують із сметаною, заправляють вершковим маслом.

6—8 стиглих помідорів, 2 невеликі цибулини, 1 склянка м'ясного бульйону або овочевого відвару, 1 ст. ложка з верхом борошна, 1 ст. ложка вершкового масла або маргарину, 150 г сметани, сіль, 1/2 чайної ложки цукру-піску.

Соус грибний. Безжирову борошняну пасеровку розмішують з холодним грибним бульйоном, додають дрібно посічені варені гриби, солять, проварюють, заправляють сметаною, перцем, вершковим маслом.

800 г грибного бульйону, 200 г сметани, 6—7 сухих грибів, 2 ст. ложки борошна, 1 ст. ложка вершкового масла, перець, сіль на смак.

Соус майонез. Зварений жовток добре розтирають до усунення грудочок, змішують з сирими жовтками, додають лимонну кислоту або сік з одного лимона, збивають, невеликими порціями вводять олію, збиваючи кожну порцію до утворення однорідної густої маси. Наприкінці збивання у майонез можна ввести готову гірчицю. За бажанням готовий майонез можна заправити сметаною та цукром. Сметану треба вводити всю зразу. Якщо майонез заправляють сметаною і гірчицею, їх слід змішати попередньо, а потім зразу ввести у майонез. Готовий майонез слід зберігати у темній посудині з добре припасованою кришкою (в разі зберігання без кришки швидко відшаровується олія).

500 г олії, 2 сирих жовтки, 1 варений жовток, сік з одного лимона, 1/2 чайної ложки солі, 1/2 чайної ложки цукру-піску.

Соус майонезний з грибами та корнішонами. Мариновані гриби дрібно січуть, маленькі мариновані або консервовані огірочки обчищають, видаляють з них насіння, дрібно січуть, змішують з посіченими грибами, додають майонез, заправляють гірчицею, сіллю та цукром.

3—4 маринованих гриби, 2 маринованих огірки, 3 ст. ложки майонезу, 1/2 ст. ложки готової гірчиці, сіль, цукор на смак.

Соус кроповий. Зварене круто яйце дрібно січуть, змішують з майонезом, дрібно посіченою зеленню кропу, заправляють сіллю, гірчицею, лимонним соком.

1 яйце, 3 ст. ложки майонезу, 2 ст. ложки дрібно посіченої зелені кропу, 1/2 ст. ложки готової гірчиці, сік з 1 лимона, сіль на смак.

Соус сухарний. Чисте розтоплене вершкове масло (без осаду) трохи прогрівають, щоб видалити зайву вологу і проціджують. Мелені сухарі підсмажують до світло-золотистого кольору, потім додають проціджене вершкове масло, лимонний сік або лимонну кислоту, сіль і обережно розмішують.

200 г вершкового масла, 50 г мелених сухарів з білого хліба, сік з 1/2 лимона, сіль на смак.

Соус з хріну. Тертий хрін заварюють окропом, додають сіль, цукор, охолоджують до кімнатної температури і додають оцет.

300 г кореня хріну, 1 ст. ложка цукру, 2 чайні ложки солі, 250 г 9%-ного оцту, 450 г води.

Соус з хріну любительський. Борошно гасерують без жиру, змішують з холодним бульйоном, попередньо проціджеником, кип'ятять, додають тертий хрін, сіль, чорний мелений перець, лимонну кислоту і цукор на смак, проварюють, змішують з густою сметаною і за бажанням заправляють вершковим маслом.

150 г хріну, 1/2 чайної ложки солі, 1/4 чайної ложки лимонної кислоти, по 1 чайній ложці цукру та борошна, 0,5 л бульйону, 250 г сметани, 1 ст. ложка вершкового масла, перець на кінчику ножа.

Соус сметанний з хріном. Потертий хрін кладуть у маленьку каструлю або на сковороду, злегка проварюють у маслі для видалення гіркоти, додають уксус, перець горошком, лавровий лист, проварюють протягом 5 хв, потім виймають лавровий лист і перець, соус змішують із готовим сметанним соусом.

800 г сметанного соусу, 200 г кореня хріну, 75 г 9%-ного оцту, 1 ст. ложка вершкового масла, лавровий лист, сіль на смак.

Соус з хріну з калиною. Обчищений, помитий, потертий на тертку з дрібними отворами хрін заливають киплячою водою у кількості, що дорівнює масі хріну. Потім додають лимонну кислоту, цукор, сіль, ягоди калини і розмішують. Калина має бути дуже стиглою, і перед використанням її видержують 2—3 дні у морозильному відділенні холодильника, а потім підсмажують на вершковому маслі.

По 3 ст. ложки тертого хріну та ягід калини, 6 ст. ложок окропу, 1/2 чайної ложки лимонної кислоти, 1/2 чайної ложки цукру-піску, 250 г сметани, 1/3 ст. ложки вершкового масла, сіль на смак.

Соус з хріну з яблуками. До натертого на тертці з дрібними отворами хріну додають потерте на тертці з великими отворами яблуко, змішують із сметаною, солять, заправляють чорним меленим перцем, цукром, соком лимона. За бажанням хрін після подрібнення можна запарити, тоді соус буде менш гострим.

100 г хріну, 1 велике яблуко, сік з 1 лимона, 1 склянка сметани, сіль, цукор, перець на смак.

Соус з хріну з гірчицею. Потертий запарений хрін змішують із сметаною, заправляють гірчицею, цукром та сіллю.

3—4 ст. ложки тертого хріну, 1 склянка сметани, 1 ст. ложка з верхом готової гірчиці, 1/2 чайної ложки цукру, сіль на смак.

Соус з хріну з кропом. Кріп перебирають, миють, дрібно січуть, яйця варять круто, дрібно січуть. Хрін труть на тертці з дрібними отворами, запарюють крутим окропом, після чого змішують з яйцями та кропом, заправляють сметаною, сіллю, цукром. За бажанням можна додати трохи гірчиці.

4 ст. ложки тертого хріну, 2 ст. ложки (з верхом) нарізаної зелені кропу, 2 яйця, 1 склянка сметани, сіль, гірчиця, цукор на смак.

Соус з хріну з буряками. Тертий запарений хрін охолоджують, змішують з вареними у шкірочці, а потім обчищеними і потертими на тертці з дрібними отворами буряками, заправляють оцтом або лимонною кислотою, цукром, сіллю.

100 г кореня хріну, 1 невеликий буряк, 2 ст. ложки оцту або 1/2 чайної ложки лимонної кислоти, 100 г води, 1 чайна ложка цукру, сіль на смак.

Маринад овочевий з томатом. Моркву, цибулю, петрушку або корінь селери нарізають соломкою, усе пасерують на олії, наприкінці пасерування додають томат-пюре і продовжують пасерувати ще 7—10 хв. Потім вливають оцет, рибний бульйон або воду, додають сіль, цукор, запашний перець горошком, лавровий лист, гвоздику, корицю і кип'ятять 15—20 хв.

500 г моркви, 1/2 кореня петрушки або селери, 2—3 цибулини, 200 г томату-пюре, 1/2 склянки рибного бульйону, 6 ст. ложок олії, $1^1/_5$ склянки 3%-ного оцту, 1 ст. ложка цукру, 8 горошин перцю, 4 лаврових листки, 2—3 шт. гвоздики, кориця, сіль на смак.

Соус «Біле масло». Цибулю дрібно нарізають, заливають оцтом, подають сіль, чорний мелений перець і випарюють на 3/4 об'єму. Перед використанням додають вершкове масло і соус збивають віничком. Соус має бути білий і злегка пінистий.

1/2 цибулини, 150 г 3%-ного оцту, 80 г вершкового масла, сіль, перець на смак.

Соус білий з печерицями та зеленню петрушки. В основний білий соус на міцному рибному бульйоні, в який добавлено відвар з печериць, кладуть дрібно посічену і пасеровану з вареними печерицями ріпчасту цибулю та спеції. Усе варять при слабкому кипінні протягом 25—30 хв. Потім соус протирають крізь сито і доводять до кипіння. Готовий соус заправляють вершковим маслом та зеленню петрушки.

900 г основного білого соусу, 200 г печериць, 3 цибулини, 1/2 лимона, 50 г вершкового масла, 2 ст. ложки дрібно нарізаної зелені петрушки, сіль, спеції на смак.

Соус для запікання рибних страв. В основний білий соус додають дрібно нарізану пасеровану цибулю, лавровий лист, перець і варять протягом 35—40 хв, доводячи до консистенції густої сметани. Після закінчення варіння вводять вершки, кладуть посічені варені круто яйця і заправляють маслом.

900 г основного білого соусу, приготовленого на концентрованому рибному бульйоні, 1 цибулина, 3/5 склянки вершків, 4 яйця, 50 г сершкового масла, лавровий лист, перець горошком, сіль.

Соус по-російському. Корені ріжуть брусочками і припускають з невеликою кількістю води (моркву і петрушку окремо), солоні огірки обчищають, видаляють насіння, нарізають ромбиками і варять. Варені хрящі осетрових риб і варені гриби нарізають скибочками, з оливок виймають кісточки, капорці перебирають і видаляють плодоніжки. Потім усе змішують. Перед використанням підготовлений гарнір з'єднують з томатним соусом і доводять до кипіння, але не кип'ятять. Готовий соус заправляють вершковим маслом.

750 г основного томатного соусу, 100 г свіжих білих грибів, 1 морквина, 1 корінь петрушки, 100 г солоних огірків, 50 г капорців, 1 ст. ложка оливок, 100 г осетрових варених хрящів, 50 г вершкового масла.

Соус горіховий (сациві). Дрібно нарізану цибулю пасерують з маслом або жиром, який знято з бульйону, де варилася курка, додають

борошно і продовжують пасерувати ще кілька хвилин, безперервно перемішуючи. У цю масу поступово вливають гарячий проціджений бульйон і варять протягом 10—15 хв. Ядра волоських горіхів пропускають через м'ясорубку, додають потовчений часник, пряноші, посічену зелень кинзи, сіль, жовтки, оцет. Масу розтирають, додають підготовлену суміш, усе нагрівають, не доводячи до кипіння. Готовий соус охолоджують.

450 г бульйону, 100 г топленого масла або курячого жиру, 200 г ядер волоських горіхів, 300 г цибулі, 1 ст. ложка борошна, 5 жовтків, 1 головка часнику, 100 г винного оцту, 1 чайна ложка кориці, 2 шт. гвоздики, 1/2 чайної ложки червоного меленого перцю, 300 г посіченої зелені кинзи, 1 1/2 чайної ложки сушеної зелені хмелі-сунелі, шафран.

Соус з маслинами. З маслин виймають кісточки, нарізають тонкою соломкою, кладуть у білий соус, додають спеції та лимонний сік. Соус кип'ятять, вливають вершки. Готовий соус заправляють маслом.

900 г основного білого соусу, 100 г маслин, 1/4 лимона, 100 г вершків, 1 1/2 ст. ложки вершкового масла, спеції.

Соус білий з мідій. В основний білий соус, приготовлений на відварі з мідій, додають жовтки, потім пропущені через м'ясорубку варені мідії, лимонний сік. Соус нагрівають не доводячи до кипіння. Перед подаванням у готовий соус кладуть посічену зелень петрушки.

900 г основного білого соусу, 200 г мідій, 4 жовтки, 1/2 лимона, 50 г вершкового масла, 2 ст. ложки дрібно нарізаної зелені петрушки.

Заправка укропна. Цукор, сіль, мелений перець розводять оцтом, додають олію, дрібно нарізаний кріп та одну краплю масла кропу. Усе добре розмішують.

100 г олії, 0,5 л 3%-ного оцту, 1/2 чайної ложки солі, 1 1/2 чайної ложки цукру-піску, щіпка меленого перцю, 1 ст. ложка дрібно нарізаної зелені кропу, 1 крапля масла кропу.

Заправка часникова. Часник старанно розтирають з сіллю, змішують з олією, оцтом, подрібненою зеленню петрушки, солять і заправляють перцем.

800 г олії, 150 г 3%-ного оцту, 1 головка часнику, 2 чайні ложки солі, чорний мелений перець, зелень петрушки.

Заправка гірчична. Готову гірчицю, сіль, цукор, чорний мелений перець, яєчні жовтки розтирають дерев'яною ложкою до утворення однорідної маси, розводять оцтом, проціджують і, безперервно розмішуючи, тонкою струминкою вливають олію.

300 г олії, 550 г 3%-ного оцту, 50 г готової гірчиці, 2 ст. ложки цукру-піску, 2 чайні ложки солі, 1/3 чайної ложки чорного меленого перцю, 3 жовтки.

Заправка салатна. Змішують цукор, сіль, мелений перець, розводять оцтом і додають олію.

350 г олії, 650 г 3%-ного оцту, 1 1/2—2 ст. ложки цукру-піску (без верху), 2 чайні ложки солі, 1/3 чайної ложки чорного меленого перцю.

Пюре вишневе. Вишні миють холодною водою і, видаливши кісточки, засипають цукром-піском. Залишають так на 2—3 год, потім варять протягом 2—3 хв і протирають. Після цього пюре варять ще близько 5 хв при слабкому кипінні.

600 г вишень, 600 г цукру-піску.

Пюре полуничне (малинове). Старанно перебрані і звільнені від чашолистків полуниці (або малину) миють у холодній воді, а потім засипають цукром і залишають на 2—3 год у прохолодному місці, після чого розтирають дерев'яною ложкою. Пюре варять на слабкому вогні до повного розчинення цукру.

600 г полуниць (малини), 600 г цукру-піску, лимонна кислота (не

обов'язково) на кінчику чайної ложки.

Пюре чорносмородинове. Ягоди миють, а потім розтирають дерев'яною ложкою. Пюре кладуть у киплячий цукровий сироп і варять протягом 2—3 хв при слабкому кипінні.

400 г чорної смородини, 600 г цукру-піску, 100 г води.

Соус з фруктового або ягідного повидла. Картопляний крохмаль розводять з молоком, потім, перемішуючи, поступово вводять його в повидло, кип'ятять, додають цукор, лимонну кислоту та цедру.

150 г повидла, 1 ст. ложка крохмалю, 1 склянка молока, цедра з 1 лимона або апельсина, 1 ст. ложка цукру, 1/4 чайної ложки лимонної кислоти.

Соус з чорної смородини. Смородину перебирають, відривають плодоніжки, зрізають «чубчики», промивають і варять з половиною норми цукру, додавши трохи води, і розтирають дерев'яною ложкою. З решти цукру варять сироп і розводять ним розтерту смородину. Утворений соус доводять до кипіння в закритій посудині.

800 г ягід чорної смородини, 300 г цукру-піску, 2—3 ст. ложки води.

Соус з агрусу. Агрус звільняють від плодоніжок, миють, заливають цукровим сиропом, який варять, додавши мускатний горіх, корицю та гвоздику. Агрус у сиропі варять протягом 10—15 хв, після чого ягоди разом з відваром протирають крізь сито (насіння агрусу не повинно потрапити в соус). Протерту масу доводять до кипіння і, безперервно перемішуючи, вливають в неї струминкою розведений у холодній кип'яченій воді крохмаль і знову доводять до кипіння.

400 г агрусу, 1 ст. ложка картопляного крохмалю (з верхом); для сиропу: 200 г цукру-піску, 800 г води, 1—2 шт. гвоздики, кориці на кінчику ножа, 1 мускатний горіх.

Соус солодкий ванільний. Жовтки розтирають з цукром та ваніліном, потім обережно вводять холодне молоко і добре перемішують, ставлять на слабкий вогонь або водяну баню і варять при безперервному перемішуванні до загусання. Соус проціджують і подають до пудингів.

1 л молока, 300 г цукру-піску, 10 жовтків, 1 пакетик ванільного цукру.

Соус ванільний. Половину всього молока доводять до кипіння, в решті розводять крохмаль, вливають у кипляче молоко і доводять до кипіння. Жовтки старанно розтирають з цукром, додають потроху злегка охолоджене молоко з крохмалем, безперервно перемішуючи, заправляють ваніліном і охолоджують, перемішуючи.

1 склянка молока, 2 жовтки, 2 ст. ложки (з верхом) цукру-піску, 1 ст. ложка крохмалю, 1/2 пакетика ванільного цукру.

Соус солодкий. У молоко додають цукор і ставлять на вогонь, доводять до кипіння. Борошно або крохмаль розводять холодним молоком, тоненькою струминкою вводять у кипляче молоко, безперервно перемішуючи і кип'ятять протягом 2—3 хв. Потім знімають з вогню, додають по одному жовтки та ванільний цукор і добре перемішують.

1 л молока, 250 г цукру-піску, 1 ст. ложка пшеничного борошна або крохмалю, 3 жовтки, 1 пакетик ванільного цукру.

Соус яблучний. Яблука старанно миють, обчищають і розрізають на кілька частин. Видаливши серцевину, кладуть у каструлю, заливають водою, додають лимонну кислоту і варять до готовності. Потім яблука разом з відваром протирають, у протерту масу всипають цукор, суміш доводять до кипіння і варять протягом 10—

15 хв до повного розчинення цукру. Перед подаванням соус збивають віничком.

300 г яблук, 5 ст. ложок цукру-піску, 500 г води, лимонної кислоти на кінчику чайної ложки.

Соус з кураги. Курагу перебирають, миють у теплій воді, заливають холодною водою на 2—3 год, а потім варять у цій самій воді. Зварену курагу разом з відваром протирають крізь сито, додають цукор, перемішуючи, знову доводять до кипіння і варять на слабкому вогні до загусання.

100 г кураги, 300 г цукру-піску, 400 г води.

Соус яєчний солодкий. Для приготування соусу на кожне ціле яйце додатково беруть ще один жовток. Жовтки змішують з яйцями, додають цукор, збивають суміш до утворення пухкої піни, додають підготовлене біле сухе вино (вино вливають у нагріту посудину, закривають кришкою, дають закипіти і швидко вливають його в соус), зняту у вигляді стрічки цедру з лимона і, безперервно збиваючи віничком, проварюють на водяній бані (без кипіння води) до утворення густої пінистої маси. Після закінчення варіння цедру видаляють і додають лимонний сік. Соус подають зразу ж після приготування, оскільки піна в ньому нестійка, швидко опадає і соус розріджується.

5 яєць, 5 жовтків, 300 г цукру-піску, цедра з 2 лимонів, лимонний сік або лимонна кислота на кінчику ножа.

Соус шоколадний. Жовтки розтирають з цукром до білого кольору, всипають порошок какао, змішаний з цукром, або тертий шоколад. Пасероване без зміни кольору борошно охолоджують, змішують з розтертими жовтками, суміш, перемішуючи, поступово розводять гарячим молоком, додають ванільний цукор, ставлять на водяну баню і, продовжуючи перемішування, нагрівають до загусання. Можна додати подрібнені ядра волоських горіхів.

400 г молока, 2 жовтки, 100 г цукру-піску, 1 ст. ложка порошку какао або 50 г шоколаду, 1 ст. ложка борошна, 1/4 пакетика ванільного цукру, 2 ст. ложки подрібнених ядер волоських горіхів.

МАСЛЯНІ СУМІШІ

Масло зелене. Вершкове масло розминають до однорідної консистенції, змішують з дрібно нарізаною зеленню петрушки і додають лимонний сік або розведену водою лимонну кислоту.

У зелене масло можна додати соус «Південний» і червоний мелений перець. Утворену масу старанно перемішують і формують з неї невеликі ковбаски.

Можна готувати і так. Листки петрушки або шпинату добре промивають, обсушують і розтирають у ступці, додають лимонний сік і вливають його у розм'якшене масло. Потім добре розмішують до утворення однорідної маси, надають форми брусочків і охолоджують.

200 г вершкового масла, 40 г зелені петрушки, сік з 1/4 лимона.

Масло кількове. У розм'якшене вершкове масло кладуть пропущені через м'ясорубку, а потім протерті крізь сито кільки і добре розмішують, вливають лимонний сік, старанно вимішують до утворення однорідної маси і формують у вигляді ковбасок. Для застигання їх кладуть у холодильник.

200 г вершкового масла, 30 г кількох пряного посолу, сік з 1 скибочки лимона.

Масло з оселедцем. Філе оселедця, вимочене у молоці або холодному міцному чаї, січуть і змішують з дрібно посіченою пасеро-

ваною цибулею, а потім суміш протирають крізь сито, додають в неї потерте на тертці з дрібними отворами обчищене свіже яблуко. Утворену масу старанно змішують з розм'якшеним вершковим маслом, формують брусочки і охолоджують. Масло з оселедцем використовують для приготування бутербродів, закусок та холодних страв.

200 г вершкового масла, 100 г філе оселедця, 1 цибулина (невелика), 1 яблуко (Антонівка).

Масло цибуляне. Цибулю дрібно нарізають і пасерують, потім додають дрібно посічену зелень петрушки, лимонний сік та сіль. Суміш розмішують і протирають крізь сито, вливають вершки і змішують з розм'якшеним вершковим маслом. Добре перемішаній однорідній масі надають форми брусочків або ковбасок і охолоджують.

200 г вершкового масла, 1 цибулина (маленька), 1 ст. ложка вершків, 1/4 лимона, 1 ст. ложка дрібно нарізаної зелені петрушки, сіль на смак.

Масло сирне. Твердий сир труть на тертці з дрібними отворами і добре перемішують з розм'якшеним вершковим маслом. Надають форми ковбасок або брусочків і охолоджують.

200 г вершкового масла, 60 г тертого твердого сиру.

Масло гірчичне. Розм'якшене вершкове масло добре розмішують з готовою гірчицею, запашним перцем та сіллю. Надають форми брусочків і охолоджують.

200 г вершкового масла, 1 ст. ложка готової гірчиці, на кінчику ножа меленого запашного перцю, сіль на смак.

Паста з бринзи. У протерту на тертці з дрібними отворами бринзу додають сметану і старанно перемішують. Пасту можна готувати з червоним меленим перцем.

750 г бринзи, 300 г сметани, 1/2 чайної ложки червоного меленого перцю.

Паста сирна. Плавлений сир труть на тертці з дрібними отворами, змішують з вершковим маслом, додають червоний мелений перець, добре розтирають виделкою і збивають до утворення однорідної пухкої маси.

250 г плавленого сиру, 250 г вершкового масла, 1/4 чайної ложки червоного меленого перцю.

Паста жовткова. Жовтки варених круто яєць протирають, солять і змішують з розм'якшеним вершковим маслом та збитими вершками.

10 яєць, 250 г вершкового масла, 3/5 склянки вершків.

Солодкі страви

Солодкі страви подають звичайно на сніданок, наприкінці обіду або вечері. Поживна цінність солодких страв визначається в основному вмістом цукру. Крім того, солодкі страви із свіжих ягід та фруктів багаті на вітаміни, а солодкі страви із сметани та вершків містять жири та білки. Отже, солодкі страви є одним з джерел поповнення енергетичних затрат людського організму.

До складу солодких страв входять киселі, компоти, желе, муси, самбуки, креми, духові пироги (суфле), пудинги тощо.

Сливи в тісті. Великі сливи миють, надрізають, виймають кісточки, а всередину кладуть кусочок мигдалю або ядра волоського горіха, занурюють сливи в тісто і обсмажують у великій кількості топленого масла виймають шумовкою на друшляк, щоб стік зайвий жир. Перед подаванням посипають цукровою пудрою, змішаною з ваніліном.

20 великих слив, 20 горіхів мигдалю або 10 волоських, 250 г топленого масла, цукрова пудра з ваніліном на смак; для тіста: 1 склянка борошна, 3/4 склянки молока, 1 яйце (тісто має бути досить густим, бо інакше не триматиметься на сливах).

Чорнослив з горіхами в сиропі. Ядра волоських горіхів обсмажують. Чорнослив промивають і, видаливши кісточки, наповнюють горіхами. Варять у цукровому сиропі. Сироп проціджують, охоло-

джують і змішують з лимонною кислотою. Перед подаванням чорнослив поливають сиропом.

300 г чорносливу, 250 г волоських горіхів, 1 склянка цукру-піску, 1 склянка води, лимонна кислота на кінчику чайної ложки.

Яблука «ласунець». З яблук видаляють серцевину, а в заглибини кладуть протертий сир з цукром та яйцем. Підготовлені яблука укладають на деко, підливають трохи води і запікають у духовці протягом 20—30 хв залежно від виду яблук. Перед подаванням поливають сметаною.

4 яблука, 100 г кисломолочного сиру, 2 ст. ложки цукру-піску, 1 яйце, 4 ст. ложки сметани.

Яблука печені з варенням. З яблук видаляють серцевину, заглибини заповнюють варенням і запікають у духовці. Перед подаванням посипають цукровою пудрою.

4 яблука, 150 г будь-якого варення, 2 чайні ложки цукрової пудри.

Яблука, запечені з морквою. З яблук видаляють серцевину і в заглибини кладуть фарш. Для фаршу моркву натирають на тертці з дрібними отворами, припускають з цукровим сиропом і змішують з варенням. Підготовлені яблука кладуть на деко і запікають у гарячій духовці. Перед подаванням посипають цукровою пудрою.

4 яблука, 1 велика морквина, 2 чайні ложки варення з ожини або агрусу, 2 чайні ложки цукрової пудри, 2—3 ст. ложки цукру-піску для сиропу, 2 ст. ложки води.

Яблука в тісті. Готують рідке тісто, як для слив у тісті. Великі яблука обчищають, видаляють серцевину, нарізають кружечками завтовшки близько 1 см, посипають цукром і дають полежати кілька хвилин, а потім занурюють у тісто (білок збивають окремо і перед тим, як занурювати яблука, дуже обережно вводять його в тісто) і смажать у фритюрі. Перед подаванням посипають цукровою цудрою, змішаною з ваніліном.

4 великих яблука, 2 ст. ложки цукру, 250 г топленого масла, цукрова пудра та ванілін на смак; для тіста: 1 склянка пшеничного борошна, 1 яйце, 3/4 склянки молока.

Яблука, запечені під яєчним білком. З яблук видаляють серцевину, у заглибини насипають цукор, укладають яблука на деко і запікають у духовці. Білки охолоджують і збивають разом з цукром, в утворену піну занурюють остиглі яблука і знову кладуть їх на гаряче деко, ставлять у гарячу духовку і видержують там 1—2 хв, щоб білок запікся. Подають такі яблука з ягідним сиропом або з варенням.

4 яблука, 2 ст. ложки цукру-піску (для яблук) та 1 склянка цукру (для збивання білків), 4—6 білків, 2 ст. ложки ягідного сиропу або варення.

Яблука з рисом. З яблук виймають серцевину, обчищають їх від шкірочки і нарізають скибочками, варять у цукровому сиропі, підкисленому лимонною кислотою. Потім фрукти виймають, сироп проціджують і охолоджують. Рис перебирають, кілька разів миють, заливають окропом, додають сіль, трохи проварюють, старанно перемішують, зливають воду, заливають гарячим молоком, додають вершкове масло, сіль, цукор, закривають кришкою і ставлять у духовку, де доводять до готовності, після чого охолоджують. Готовий рис викладають на блюдо, оформляють готовими яблуками і поливають сиропом.

5 великих яблук, 2 1/2 ложки рису, 180 г молока, 1 ст. ложка вершкового масла, 2 ст. ложки цукру-піску, сіль на смак; для сиропу: 1 ст. ложка цукру-піску, 1/2 чайної ложки лимонної кислоти.

Яблука фаршировані. З необчищених яблук видаляють серцеви-

ну і частину м'якоті, заглибину заповнюють попередньо натертою морквою, змішаною з посіченими яблуками, заправленими цукром та ваніліном. Підготовлені яблука укладають на деко, заливають невеликою кількістю води і печуть у духовці. Перед подаванням поливають киселем. Подавати можна як у гарячому, так і в холодному вигляді.

4 великих яблука, 2—3 морквини, 2 ст. ложки цукру-піску, 1/4 пакетика ванільного цукру, 1 склянка фруктового киселю.

Яблука по-одеському. Підготовлені для фарширування яблука (див. попередню рецептуру) бланшують, наповнюють варенням, занурюють у рідке тісто і запікають у духовці. Тісто має бути трохи густішим, ніж для слив (див. рецепт «Сливи в тісті»).

4 великих яблука, 4 ст. ложки варення, 1/2 ст. ложки вершкового масла; для тіста: 1 яйце, по 2 ст. ложки пшеничного борошна та сметани, 2 чайні ложки цукру-піску.

Яблука, фаршировані сиром. Яблука обчищають, видаляють серцевину, заповнюють заглибини фаршем, укладають на злегка змащену маслом сковороду і ставлять у духовку на 25—30 хв. Запікають при температурі 180 °С. Перед подаванням поливають варенням.

Для приготування фаршу сир протирають крізь сито або друшляк, додають цукор та яйце, добре вимішують, додають ізюм та ваніл ін і все знову добре перемішують.

8 яблук, 200 г кисломолочного сиру, 4 ст. ложки цукру-піску, 1/3 пакетика ванільного цукру, по 3 ст. ложки варення та ізюму, 1 яйце.

Яблука в сиропі. Яблука обчищають, видаляють серцевину, варять у цукровому сиропі, додавши лимонну кислоту, охолоджують, заповнюють заглибини ягідним кремом, який готують відповідно до вказівок для приготування крему з журавлини. У сироп, що залишився після варіння яблук, додають журавлиновий сік і охолоджують. Перед подаванням на стіл яблука укладають у вазочки, заливають сиропом і прикрашають дрібним печивом.

4 великих або 8 невеликих яблук, 150 г крему з ягід, 200 г сиропу; для крему: 1 1/2 склянки вершків, 3 ст. ложки цукрової пудри, 100 г журавлини, 2 чайні ложки желатину; для сиропу: 3/5 склянки цукру, 1 1/2 склянки води, 1/4 чайної ложки лимонної кислоти, 2—3 ст. ложки журавлини, 200 г печива.

Шарлотка з кексу. Яблука обчищають, труть на тертці з великими отворами, ізюм перебирають, промивають під струменем води, викладають на рушник, обсушують, змішують з яблуками, додають у суміш лимонну кислоту або лимонний сік чи лимонну есенцію, яйця, цукор. Кекс нарізають тонкими скибками, укладають у форму, змащену маслом і обсипану сухарями, чергуючи шарами кекс і яблучну суміш, і запікають у духовці протягом 30 хв. Подають у гарячому вигляді із солодким соусом — фруктовим, ванільним, заварним (див. розділ «Соуси»).

300 г кексу, 4 великих яблука, 2 ст. ложки ізюму, сік 1/2 лимона, 2 яйця, 1 ст. ложка цукру-піску, 2 ст. ложки вершкового масла, 2 ст. ложки мелених сухарів або крихт, 2 склянки солодкого соусу.

Яблука в заварному кремі. Яблука обчищають, видаляють серцевину і нарізають скибочками. Розігрівають сковороду з маслом, кладуть у неї нарізані яблука і підсмажують на плиті протягом 3—7 хв, перемішуючи і стежачи, щоб не підгоріли. Пакет заварного крему в порошку розводять у молоці або воді у пропорції, яку вказано на упаковці, заливають підсмажені яблука, проварюють у сковороді протягом 2—3 хв, розкладають у вазочки і подають гарячими, поси-

павши цукром або поливши варенням.

6—7 яблук, 1 пачка заварного крему, 2 ст. ложки вершкового масла, цукор і варення на смак.

Компот з ревеню. Черешки ревеню обчищають, промивають, нарізають кусочками завдовжки 1—1,5 см і бланшують у киплячій воді протягом 5 хв (для видалення щавлевої кислоти), потім заливають водою, доводять до кипіння і варять протягом 15—20 хв, додають лимонну кислоту, цукор. Подають компот охолодженим.

400 г ревеню, 5 ст. ложок цукру, 1 л води, лимонна кислота на кінчику ножа.

Компот із свіжих плодів та баштанних. Яблука та груші обчищають, видаляють насінні гнізда і нарізають скибочками, після чого варять при слабкому кипінні протягом 6—8 хв у цукровому сиропі. Абрикоси та сливи розрізають навпіл, видаляють кісточки, кладуть у компот і доводять до кипіння. Кавуни та дині обчищають, видаляють насіння і кладуть у готовий компот у сирому вигляді. Компот подають у вазочках, креманках або склянках.

150 г яблук, по 100 г груш, абрикосів, кавунів, дині, 50 г слив, 1 л води, 1 склянка цукру.

Кисіль «пломбір». У кипляче молоко вводять розведений молоком крохмаль, цукор та ванілін і варять до загусання. Охолоджують і перед подаванням зверху кладуть консервовані фрукти.

0,5 л молока, 3 ст. ложки цукру, 2 ст. ложки кукурудзяного крохмалю, ванілін на кінчику ножа, 120 г консервованих фруктів (вишні, сливи або абрикоси).

Кисіль молочний з цукерками «Батончики кавові». Цукерки заливають невеликою кількістю гарячого молока, додають цукор, розтирають до утворення однорідної маси, розводять рештою молока і доводять суміш до кипіння. Картопляний крохмаль розводять холодним молоком і вливають зразу, продовжуючи швидко перемішувати до утворення однорідної маси. Доводять до кипіння і розливають у склянки або вазочки, після чого охолоджують.

$3^4/_5$ склянки молока, 6 цукерок, 4 ст. ложки цукру-піску, 5 чайних ложок картопляного крохмалю.

Кисіль з кавового напою. Кавовий напій розводять гарячою водою, доводять до кипіння, знімають з вогню, дають постояти 5 хв і проціджують. Частину настою охолоджують і розводять у ньому картопляний крохмаль. Решту настою розводять гарячим молоком, додають цукор, доводять до кипіння, заварюють картопляним крохмалем, знову доводять до кипіння, знімають з вогню, розливають у склянки, вазочки або креманки і охолоджують.

0,5 л молока, $1^1/_2$ ст. ложки кавового напою «Здоров'я» або «Ранок», або «Жолудевий», 5 ст. ложок цукру-піску, 400 г води, 4 чайні ложки картопляного крохмалю.

Кисіль з меду. У гарячій воді розводять половину норми меду, суміш доводять до кипіння. Перемішуючи, вливають розведений у холодній кип'яченій воді картопляний крохмаль, доводять до кипіння, знімають з вогню, вливають решту меду. Суміш добре розмішують, розливають у вазочки і охолоджують.

$3^1/_5$ склянки води, 200 г меду, 4 чайні ложки картопляного крохмалю.

Кисіль «Садко». Печиво «Садко» заливають гарячим молоком або вершками і залишають для набухання, щоб можна було його розтерти. Потім у масу додають цукор, нагрівають до кипіння, перетирають і проварюють на слабкому вогні до загусання, після чого розливають у вазочки, склянки і охолоджують.

3 1/5 склянки молока, 12—14 шт. печива «Садко», 4 ст. ложки цукру-піску.

Кисіль із свіжого щавлю. У киплячу воду кладуть перебраний, помитий і дрібно нарізаний щавель і варять протягом 20—25 хв. Потім відвар проціджують, а щавель протирають, всипають цукор, доводять до кипіння, заварюють розведеним у холодній кип'яченій воді крохмалем і дають закипіти. Кисіль подають холодним.

1 л води, 75 г щавлю, 4—5 ст. ложок цукру-піску, 4 чайні ложки картопляного крохмалю.

Кисіль з екстракту хлібного квасу. Екстракт хлібного квасу розводять водою, частину відливають для розведення крохмалю, а в решту додають цукор, доводять до кипіння і, перемішуючи, вливають розведений крохмаль, доводять суміш до кипіння, розливають у порційний посуд і охолоджують.

3 1/5 склянки води, 6 ст. ложок екстракту хлібного квасу, 4—5 ст. ложок цукру-піску, 4 чайні ложки картопляного крохмалю.

Кисіль із житніх сухарів. Житній хліб нарізають тонкими скибками, розкладають в один шар на чисті сковороди або на дека і висушують при температурі 150—200 °С в духовці. Готові сухарі заливають гарячою водою і настоюють протягом 24 год. Настій проціджують крізь два шари марлі, поклавши її на сито, розмочені сухарі віджимають. У настій додають цукор, розтерту лимонну цедру, доводять до кипіння, перемішуючи, вливають розведений у холодному хлібному настої крохмаль, доводять до кипіння, знімають з вогню, розливають у склянки і охолоджують.

1 л води, 100 г житніх сухарів, 4—5 ст. ложок цукру-піску, 4 чайні ложки картопляного крохмалю, 1—2 чайні ложки тертої цедри лимона.

Кисіль з плавлених сирків. В емальовану каструлю всипають цукор, змішують його з нарізаним плавленим сиром, розтирають до утворення однорідної маси, розводять гарячою водою і нагрівають на слабкому вогні до повного розчинення. Суміш доводять до кипіння, перемішуючи, вливають розведений у кип'яченій холодній воді крохмаль, дають знову закипіти, знімають з вогню, розливають у склянки і охолоджують.

3 1/5 склянки води, 2 плавлених сирки, 5 ст. ложок цукру-піску. 5 чайних ложок картопляного крохмалю.

Кисіль яєчно-молочний. Яйця розтирають з цукром до утворення однорідної маси, перемішуючи, поступово вливають молоко. Суміш ставлять на водяну баню, і, перемішуючи, нагрівають до загусання (до консистенції вершків). У холодному кип'яченому молоці розводять картопляний крохмаль, вливають у проварену суміш, а коли вона загусне, ставлять на вогонь і, продовжуючи перемішувати, швидко доводять до кипіння, після чого знімають з вогню, додають ванільний цукор, розмішують, розливають у вазочки або склянки і охолоджують.

3 1/5 склянки молока, 2 яйця, 4 ст. ложки цукру-піску, 2—3 чайні ложки картопляного крохмалю, 1/4 пакетика ванільного цукру.

Кисіль молочний з гарбузом та горіхами. Гарбуз обчищають, видаляють насіння, м'якоть дрібно нарізають, кладуть у каструлю, заливають окропом і варять до розм'якшення, після чого протирають крізь сито. Протерту масу змішують з гарячим молоком, додають цукор, доводять до кипіння, перемішуючи, вливають розведений у холодному кип'яченому молоці крохмаль, знову доводять до кипіння, додають подрібнені, попередньо підсмажені горіхи і перемішують. Кисіль охолоджують і подають у вазочках або кремanках.

2⅘ склянки молока, 400 г гарбуза, 5 ст. ложок цукру-піску, 4 чайні ложки картопляного крохмалю, 2 ст. ложки подрібнених ядер волоських горіхів.

Кисіль з незбираного згущеного молока з цукром. У гарячій воді розчиняють незбиране згущене молоко з цукром, додають цукор, суміш доводять до кипіння, заварюють розведеним у холодній кип'яченій воді картопляним крохмалем, доводять до кипіння, знімають з вогню, кладуть ванільний цукор, розмішують, розливають у склянки, вазочки або креманки і охолоджують.

3⅕ склянки води, 4 ст. ложки незбираного згущеного молока з цукром, 3 ст. ложки цукру-піску, 5 чайних ложок картопляного крохмалю, 1/2 пакетика ванільного цукру.

Желе з кефіру. Кефір або кисле молоко добре розмішують. Готують сироп з желатином, охолоджують його до температури 40 °С і, перемішуючи, поступово вливають у підготовлений кефір або кисле молоко. Утворену суміш розливають у формочки і охолоджують до повного загусання. Перед подаванням формочки занурюють на кілька секунд у теплу воду і, перевернувши їх, викладають желе на тарілочки, у креманки або вазочки, і поливають густим ягідним сиропом або варенням.

1⅖ склянки кефіру або кислого молока, 3 чайні ложки желатину в порошку, 1/3 склянки води; для сиропу: 5 г ягід полуниці, малини або суниці, 5 чайних ложок цукру-піску, 4—5 ст. ложок води; 4 ст. ложки варення.

Желе з меду з кислим молоком. У кисле молоко вливають мед, суміш доводять до кипіння, добре збивають віничком до утворення однорідної маси і вливають розчинений желатин. Добре перемішують, розливають у формочки, а після застигання перекладають на тарілочки.

0,5 л кислого молока, 4 ст. ложки меду, 1 ст. ложка желатину, 1/3 склянки води.

Желе з хлібного квасу «Московський». У квасі розчиняють цукор, вливають розчинений у решті квасу желатин, добре перемішують, розливають у порційний посуд і охолоджують.

0,5 л квасу «Московський», 6 чайних ложок цукру-піску, 1 ст. ложка желатину.

Желе «загадка». У гарячій воді розчиняють дрібно нарізаний плавлений сир і карамель «Сніжинка». Окремо розводять у невеликій кількості теплої води сухе молоко і дають йому набухнути, потім доводять до кипіння, змішують з розчиненим плавленим сиром, карамеллю та розчиненим у решті води желатином. Суміш добре перемішують, проціджують крізь сито, розливають у порційний посуд і охолоджують.

1⅗ склянки води, 3 ст. ложки сухого молока, 1 пачка плавленого сиру Шоколадний, 10 шт. карамелі «Сніжинка», 1 ст. ложка желатину.

Вишня в желе. Страву готують із свіжих або консервованих вишень. Консервовані вишні відціджують. Желатин замочують у холодній кип'яченій воді на 40 хв, сирі вишні дуже обережно нагрівають у сиропі з цукром і, проваривши 3—4 хв, охолоджують. Набухлий желатин розчиняють у невеликій кількості сиропу, потім тонкою струминкою, перемішуючи, вводять у сироп, охолоджують, розливають потроху в кожну формочку, дають застигнути, укладають вишні, заливають желе і так до повного використання желе та вишень. Усе добре охолоджують, перед подаванням викладають у креманки або вазочки.

2 склянки вишень, 3 ст. ложки желатину, 2 склянки води (в разі використання свіжих вишень), 3 ст. ложки цукру, 2 склянки сиропу вишневого компоту.

Вишня в молочному желе. Для цієї страви використовують вишні з компоту. Желатин замочують на 30—40 хв у холодній кип'яченій воді, молоко кип'ятять, додавши цукор або ванільний цукор, основну частину молока залишають для остигання, а трохи залишають гарячим для розведення набухлого желатину. Розчинивши желатин гарячим молоком, його змішують з рештою остиглого молока, вливаючи тоненькою струминкою і безперервно перемішуючи, після чого охолоджують. Желе, яке починає застигати, вливають потроху у формочки, дають застигнути, укладають вишні і зразу ж усе заливають рештою желе, охолоджують, дають добре застигнути, а перед подаванням викладають у креманки або вазочки.

3 ст. ложки желатину, 2 склянки молока, 3 ст. ложки цукру-піску, 1/2 пакетика ванільного цукру, 1 склянка вишень з компоту.

Фрукти в желе із збитою сметаною. Для приготування страви використовують концентрат желе промислового виготовлення. Готують відповідно до рецепту і вказівок, наведених на упаковці. Фрукти з консервованого компоту охолоджують, відціджують, укладають у креманки або вазочки, заливають желе і ставлять на холод для застигання. Перед подаванням прикрашають збитою сметаною і подрібненими ядрами волоських горіхів.

Замість консервованих можна використати свіжі фрукти та ягоди, попередньо зварені в цукровому сиропі і охолоджені. Малину використовують без теплової обробки, сирою. В разі відсутності концентрату желе слід використати сироп, в якому варилися фрукти, і попередньо замочений желатин. У цьому випадку желе треба готувати за одним з наведених вище рецептів.

2 упаковки концентрату, 1/2 склянки сметани, ядра 4 волоських горіхів, 1 склянка фруктів з компоту.

Мус з агрусу. Агрус перебирають, миють холодною водою, кладуть у посудину, заливають гарячою водою і кип'ятять протягом 7—10 хв (залежно від стиглості ягід). Готовий відвар зливають в іншу посудину, ягоди старанно розминають або протирають крізь сито, з'єднують з відваром, доводять до кипіння і проціджують крізь сито, злегка протираючи розім'яті ягоди. Потім додають цукор, приготовлений желатин і, безперервно перемішуючи, доводять до кипіння, додають лимонну кислоту і охолоджують до температури 40 °С. Після цього посудину ставлять на лід і збивають суміш кондитерським віничком до утворення однорідної піни. Утворену масу швидко розливають у підготовлені металеві формочки і охолоджують до застигання.

100 г агрусу, $1^1/_2$ ст. ложки цукру-піску, 1 ст. ложка (неповна) желатину, $1^2/_5$ склянки води, лимонна кислота на кінчику ножа.

Мус з чаю. Воду кип'ятять, всипають цукор, чай, знімають посудину з вогню, закривають кришкою, дають чаю настоятися протягом 5—7 хв, після чого проціджують. Потім вводять замочений желатин і, безперервно перемішуючи, доводять до кипіння, знімають з вогню, додають лимонну кислоту, охолоджують до 40 °С, ставлять посудину на лід і збивають до утворення густої однорідної піни. Утворену суміш швидко розливають у формочки і ставлять на холод для застигання. Перед подаванням поливають сиропом.

4 чайні ложки сухого чаю, 3 ст. ложки цукру-піску, 1 ст. ложка желатину, $1^2/_5$ склянки води, лимонна кислота на кінчику ножа; для сиропу: 1 чайна ложка лимонної кислоти, 5 чайних ложок цукру-піску, 50 г води.

Мус з шипшини. Сушені плоди шипшини перебирають, миють у холодній воді, заливають гарячою водою в емальованій каструлі, закривають кришкою і залишають на 15—20 хв для набухання. Потім

шипшину варять у цьому ж настої до розм'якшення, відвар проціджують крізь сито, а плоди віджимають. У відвар додають цукор, замочений желатин і, безперервно перемішуючи, доводять до кипіння, після чого додають лимонну кислоту, охолоджують до 40 °С, ставлять каструлю на лід і збивають суміш до утворення густої однорідної піни. Утворену масу розливають у формочки і посипають цукровою пудрою.

1 ст. ложка сухих плодів шипшини, 3 ст. ложки цукру-піску, 1 ст. ложка (неповна) желатину, лимонна кислота на кінчику ножа, 1 2/5 склянки відвару шипшини, 1—2 чайних ложок цукрової пудри.

Мус лимонний. З лимонів зрізають цедру, плоди розрізають навпіл і віджимають сік. Цедру заливають гарячою водою, варять протягом 5—6 хв, проціджують, у відвар додають цукор, підготовлений желатин, лимонний сік, охолоджують і збивають. Перед подаванням мус поливають солодким соусом, для приготування якого яйця розтирають з цукром, додають молоко, згущене молоко з цукром і кип'ячену воду. Суміш нагрівають, не доводячи до кипіння протягом 10 хв, потім охолоджують.

1 великий лимон, 5 ст. ложок цукру-піску, 2 1/2 чайної ложки желатину в порошку, 1 2/5 склянки води; для соусу: 1/2 склянки молока, 2 яйця, 4 ст. ложки цукру-піску, 2 чайні ложки згущеного молока, 3 ст. ложки води.

Самбук з кураги. Курагу перебирають, миють у теплій воді, кладуть у посудину, заливають невеликою кількістю холодної води, закривають кришкою і варять протягом 15 хв, після чого протирають. Утворену пюреподібну масу змішують з цукром та яєчним білком, додають лимонну кислоту, розмішують і збивають на льоду кондитерським віничком. Підготовлений желатин з'єднують з невеликою кількістю води і, безперервно перемішуючи, нагрівають до температури 45—50 °С, потім проціджують і вливають тонкою струминою у збиту масу, швидко перемішуючи віничком. Викладають у формочки, охолоджують. Подають на стіл, прикрашають курагою.

100 г кураги, 3 ст. ложки цукру-піску, 1 чайна ложка желатину, 4 білки, лимонна кислота на кінчику ножа, 1 склянка води.

Крем з розчинною кавою. Ціле яйце або жовтки розтирають з цукром, суміш поступово розводять гарячим молоком і, перемішуючи, варять на водяній бані, доки не загусне до консистенції вершків. У готову суміш вливають попередньо розчинений желатин, нагрівають до кипіння і охолоджують. У невеликій кількості молока розводять розчинну каву і з'єднують її з молочною сумішшю. Вершки збивають і, перемішуючи, вливають у суміш. Готовий крем розливають у вазочки або креманки і охолоджують.

1 1/2 склянки вершків, 4 ст. ложки цукру-піску, 150 г молока, 1 яйце, або 2 жовтки, 2 чайні ложки желатину в порошку, 3 чайні ложки розчинної кави.

Крем сирний з ізюмом. Пастеризований сир протирають крізь сито, ізюм перебирають, промивають і двічі пропускають через м'ясорубку. Вершкове масло розминають до утворення пластичної маси, розтирають з цукром та ваніліном, змішують з сиром та ізюмом і добре вимішують.

350 г кисломолочного сиру 9%-ної жирності, 2 ст. ложки вершкового масла, 3 ст. ложки ізюму, 4 ст. ложки цукру-піску, ваніліна на кінчику ножа.

Крем «вечір». Варять рідку манну кашу, охолоджують і збивають її, попередньо додавши в неї ваніліну та порошок какао, розтертий з цукром. Окремо збивають вершки або сметану і обережно вводять їх у збиту кашу, перемішують і розкладають у креманки або

вазочки і оформляють збитими вершками та консервованими фруктами. Окремо подають сироп із сливового компоту.

0,5 л молока, 2 ст. ложки манних крупів, 3/4 склянки цукру-піску, 1 склянка вершків 30%-ної жирності або сметани, 4 чайні ложки какао-порошку, ванілін на кінчику ножа.

Суфле ягідне. Підготовлені ягоди протирають крізь сито, в пюре додають цукор і уварюють так, щоб пюре трималося на лопаточці. Охолоджують, змішують із збитими білками і збивають. Емальовану сковороду або форму змащують вершковим маслом, викладають підготовлену масу гіркою і випікають при температурі 200—250 °С. Подають з холодним молоком, посипавши цукровою пудрою.

2 склянки ягід малини або суниць, смородини чи агрусу, 4 білки, 1 склянка цукру-піску, 1 чайна ложка вершкового масла, 2 ст. ложки цукрової пудри, 4 склянки молока.

Суфле яблучне. Яблука розрізають на чотири частини, видаляють серцевину, кладуть на деко або в сотейник, злегка змочують водою, запікають до готовності в духовці, після чого охолоджують і протирають крізь сито. В утворене пюре додають цукор і, перемішуючи дерев'яною ложкою, варять до загусання. У гарячу суміш, безперервно перемішуючи, вливають збиті білки. Емальовану сковороду змащують вершковим маслом і викладають в неї гіркою суфле, ставлять у духовку і випікають при температурі 200—250 °С. Подають з молоком або вершками, посипавши цукровою пудрою.

200 г яблук, 6 білків, 1/2 склянки цукру-піску, 1/2 чайної ложки вершкового масла, 2 чайні ложки цукрової пудри, 1 склянка молока або вершків.

Суфле з варення. Варення протирають крізь сито, додають цукор і уварюють доти, поки пюреподібна маса не триматиметься добре на ложці. Суміш у гарячому вигляді з'єднують із збитими білками і розмішують віничком. Емальовану сковороду змащують вершковим маслом і далі діють так само, як зазначено в попередній рецептурі.

1/2 склянки варення (суничного, малинового, вишневого або яблучного), 6 білків, 3 ст. ложки цукру-піску, 1/2 чайної ложки вершкового масла, 2 чайні ложки цукрової пудри, 1 склянка вершків або молока.

Суфле з кави. У молоко додають смажену каву крупного помелу, варять і проціджують. На забарвленому молоці з ароматом кави готують яєчно-молочну суміш для суфле. Для цього цукор, борошно, вершкове масло і 6 жовтків добре розмішують, ставлять на вогонь, додають підготовлене молоко і, безперервно перемішуючи віничком, доводять до кипіння. Варять до загусання (10—15 хв), додають ванільний цукор і знімають з вогню. Масу проціджують, щоб не було грудочок, дають охолонути, періодично перемішуючи, щоб не утворилася кірочка. В охолоджену масу додають решту жовтків і розмішують. Усі білки збивають окремо до утворення густої білої піни, додають трохи цукру і продовжують збивати ще 2—3 хв, після чого змішують з заварною масою і обережно розмішують. Готову масу викладають в емальовану сковороду, змащену маслом і підпилену борошном, посипають цукровою пудрою, ставлять у середньо нагріту духовку і випікають протягом 20—25 хв, поки суфле не збільшиться в об'ємі. Готове суфле ще раз посипають цукровою пудрою, змішаною з ванільним цукром і подають у тій самій сковороді, в якій його випікали.

2 ст. ложки без верха натуральної кави, 1/2 л молока, $2^1/_2$ ст. ложок пшеничного борошна, 1 ст.

ложка вершкового масла. 3/5 склянки цукру-піску, 6 яєць, 1/2 пакетика ванільного цукру, 1 ст. ложка цукрової пудри.

Суфле яєчне. Окремо збивають яєчні білки та жовтки з цукровою пудрою і ванільним цукром, з'єднують білки з жовтками, обережно перемішують, викладають суміш на змащену маслом сковороду і запікають у духовці. Окремо подають конфітюр, джем або варення і посипають суфле цукровою пудрою.

5 жовтків, 8 білків, по 3 ст. ложки цукрової пудри для жовтків та білків, 1/2 пакетика ванільного цукру, 1 ст. ложка вершкового масла, 2 ст. ложки конфітюру, джему або варення, або цукрової пудри.

Суфле з рису. Рис варять на молоці, як для рисової каші, додають ванільний цукор, перед тим, як зняти з вогню,— крохмаль, розведений у молоці, варять усе разом 4—5 хв, охолоджують, додають яєчні жовтки і добре перемішують. Окремо збивають білки і обережно вводять у підготовлену суміш, злегка перемішують. Готову масу викладають у посудину, змащену маслом, посипають цукровою пудрою і ставлять у духовку для запікання. Подають гарячим.

1/2 склянки рису, 1/2 л молока, 5 ст. ложок цукру, 3 яйця, 1 ст. ложка кукурудзяного крохмалю, 1/2 пакетика ванільного цукру, 1 ст. ложка цукрової пудри.

Суфле з персиків. Добре розтирають вершкове масло з цукром та борошном. Коли суміш стане однорідною, додають жовтки і знову добре розтирають. Підготовлену суміш розводять молоком, додають сіль, ванілін, соду, лимонну кислоту, лимонну цедру, потовчені горіхи і перемішують із збитими на піну білками. Персики нарізають на кусочки і викладають у змащену вершковим маслом форму, зверху на них виливають приготовлену суміш і ставлять у духовку, де видержують протягом 1 год на помірному вогні.

6 невеликих персиків, 2 ст. ложки вершкового масла, 4—5 ст. ложок цукру-піску, 1/2 склянки молока, лимонна цедра, ванілін на кінчику ножа, $1^1/_5$ склянки пшеничного борошна, 2 яйця, 1/2 чайної ложки соди, лимонна кислота на кінчику ножа, 6 горіхів, сіль на смак.

Суфле з ревеню. Обчищений і нарізаний ревінь тушкують з невеликою кількістю води і гарячим розминають до утворення кашки, всипають цукор і проварюють на середньому вогні до загусання, безперервно перемішуючи, щоб пюре не пригоріло. Підготовлену суміш гарячою вливають тонкою струминою у збиті білки, не припиняючи збивання. Сковороду змащують маслом, гіркою викладають на неї суфле, підрівнюють ножем і запікають у гарячій духовці. Готове суфле посипають цукровою пудрою, змішаною з корицею або ванільним цукром. Подають з холодним молоком або вершками.

300 г ревеню, 6 білків, 1 склянка цукру, 1 ст. ложка вершкового масла, 1 ст. ложка цукрової пудри, кориця або ванільний цукор на смак, 1 склянка молока або вершків.

Пудинг-суфле (болгарська кухня). Вершкове масло, борошно і крохмаль добре перемішують. Поступово вводять холодне молоко, розмішують віничком, ставлять на вогонь і доводять до кипіння й утворення густої маси. Кип'ятять 10—15 хв (весь час помішують), знімають з вогню і дають трохи охолонути, додають по одному жовтки і розмішують їх з підготовленою сумішшю. Білки збивають окремо і також змішують з підготовленою масою, додають ванільний цукор, викладають масу у змащену маслом і підпилену борошном форму, заповнюючи її не до верху, і ставлять на водяну баню, накривають кришкою і вміщують у слабко нагріту духовку приблизно на 1,5 год. Готовий

пудинг до подавання на стіл не виймають з духовки, бо він може осісти і втратити свою пористість. Безпосередньо перед подаванням його викладають з форми (перекидають на блюдо) і поливають зверху солодким соусом з ванільним цукром. Подають гарячим.

Вода для водяної бані має бути холодна, а кількість її така, щоб форма з пудингом була занурена у воду на 3—4 пальці, але не плавала в ній. Добре зварений пудинг має бути легким і пористим.

2/5 склянки молока, 1/2 склянки цукру-піску, по 2 ст. ложки пшеничного борошна і крохмалю, 300 г вершкового масла, 5 яєць, 1 пакетик ванільного цукру, 1/2 склянки солодкого соусу з ваніллю.

Пудинг віденський. Готують масу, як для звичайного пудинга-суфле. З бісквітного тіста випікають тонкі коржі, обмазують їх повидлом або абрикосовим джемом, скручують у тонкі рулетики і нарізають кусочками завтовшки 1 см. Форму змащують вершковим маслом і густо обкладають її стінки підготовленими кусочками рулета або використовують для цього рулет бісквітний, який тонко нарізають. Готову масу для пудинга наливають у форму, обкладену рулетом, і варять на водяній бані, як звичайний пудинг. Перед подаванням форму перекидають на блюдо і гарнірують пудинг половинками персиків, звареними з цукром і политими соусом з абрикосів. Пудинг на блюді не слід поливати соусом, його подають окремо у соуснику. Подають пудинг гарячим.

2/5 склянки молока, 1/2 склянки цукру-піску, по 2 ст. ложки пшеничного борошна та картопляного крохмалю, 300 г вершкового масла, 5 яєць, 1 пакетик ванільного цукру, 250 г бісквітного рулета, 50 г персиків, 3/4 склянки цукру-піску для персиків, 300 г соусу з абрикосів.

Пудинг з вишнями. Молоко кип'ятять, всипають у нього просіяні манні крупи і, безперервно перемішуючи, варять до готовності (загусання). Знімають з вогню, кладуть цукор, жовтки, очищені від кісточок вишні і добре перемішують. Потім у приготовлену масу вводять збиті білки, обережно вимішують знизу вгору, розкладають у змащені маслом форми і варять на водяній бані. Перед подаванням пудинг поливають сиропом з варення або фруктовим соусом.

1 склянка вишень або черешень, 5 ст. ложок манних крупів, 4 ст. ложки цукру-піску, 4 яйця, 2 склянки молока, 1 ст. ложка вершкового масла, 2 ст. ложки фруктового соусу або сиропу з варення.

Пудинг з чорносливом. Просіяні манні крупи всипають у кипляче молоко і, безперервно перемішуючи, варять до загусання, потім у кашу кладуть цукор, зварений до напівготовності у підкисленій воді, і дрібно нарізаний чорнослив, жовтки і добре перемішують, після чого в підготовлену масу вводять збиті білки і перемішують вдруге. Форми змащують маслом, розкладають у них підготовлену масу і варять на водяній бані. Перед подаванням поливають абрикосовим варенням.

4/5 склянки чорносливу, 5 ст. ложок манних крупів, 1/2 склянки цукру-піску, 4 яйця, 1 3/5 склянки молока, 1 ст. ложка вершкового масла, лимонна кислота на кінчику ножа, 2 ст. ложки абрикосового варення.

Сирно-манний пудинг. У кипляче молоко кладуть цукор, сіль, вершкове масло і, перемішуючи, всипають манні крупи і варять кашу, стежачи, щоб не утворювалися грудочки. Готову кашу охолоджують. У неї кладуть сирі яйця, протертий сир і старанно збивають віничком. Масу викладають на змащене маслом і обсипане меленими сухарями деко, поверхню розрівнюють, обмазують яйцем або сметаною і запікають у духовці до

утворення рум'яної кірочки. До пудинга подають ягідний кисіль або будь-яке варення.

200 г жирного сиру, 3 1/2 ст. ложки манних крупів, 2 яйця (1/2 — для обмазування), 1 1/2—2 ст. ложки цукру-піску, 1—2 ст. ложки вершкового масла, 4 ст. ложки будь-якого варення або 1 склянка ягідного киселю, 4/5 склянки молока, сіль на смак, 1 ст. ложка мелених сухарів.

Пудинг з манних крупів. У молоко кладуть вершкове масло та цукор, ставлять його на вогонь і доводять до кипіння. Поступово додають манні крупи, розмішують віничком, варять протягом 8—10 хв, знімають з вогню і дають трохи охолонути. Додають поступово по одному жовтки і добре вимішують, потім всипають ванільний цукор. Окремо збивають білки і також вводять їх у суміш, обережно перемішуючи. Масу викладають у форму, змащену маслом і підпилену борошном, і варять на водяній бані, як у попередніх випадках. Перед подаванням форму перекидають на блюдо і пудинг поливають солодким соусом з ваніліном.

1/2 л молока, 5 ст. ложок манних крупів, 1/2 ст. ложки вершкового масла, 1/4 склянки цукру-піску, 3 яйця, 1/2 пакетика ванільного цукру, 1/2 ст. ложки пшеничного борошна, 1 склянка солодкого соусу з ваніллю.

Пудинг селянський. Яйця змішують з цукром і добре розтирають, вливають молоко, щоб розтанув цукор, добре розмішують. Черству здобну булочку нарізають на дрібні скибочки. Ізюм промивають і варять, потім добре обсушують, додають до булки і все викладають у форму, змащену маслом і обсипану борошном, заливають молоком із збитими яйцями та ваніліном, ставлять на водяну баню і варять приблизно 1 год, поки маса добре не загусне. Пудинг можна подавати у холодному і в гарячому вигляді, поливши солодким соусом.

1/2 л молока, 5 яєць, 1 неповна склянка цукру-піску, 1 ст. ложка пшеничного борошна, 100 г здобної булки, 3 ст. ложки ізюму, 1/2 ст. ложки вершкового масла, 3/5 склянки соусу, ванілін на кінчику ножа.

Пудинг молочний заварний. Молоко кип'ятять і вливають у розтерте з вершковим маслом борошно, добре перемішують, ставлять на вогонь і збивають ложкою (на вогні), поки маса не стане відставати від стінок каструлі. Після цього дають охолонути, додають цукор і жовтки. Окремо збивають білки і обережно вводять у добре перемішане тісто, викладають його у змащену маслом сковороду і запікають у духовці.

1/2 л молока, по 1 склянці пшеничного борошна та цукру-піску, 3—4 ст. ложки вершкового масла у масу, 4 яйця, 1 ст. ложка вершкового масла для змащування.

Пудинг рисовий. Рис перебирають, миють у холодній воді і варять, додають молоко, сіль і продовжують кип'ятити, поки рис не вбере все молоко. Після цього додають цукор і кип'ятять ще 5—10 хв, щоб утворилася густа каша. Дають їй трохи охолонути і додають по одному жовтки, потім окремо збивають білки і обережно з'єднують їх з усією масою, додають ванільний цукор. Підготовлену суміш викладають у змащену маслом і обсипану борошном форму і варять на водяній бані, як звичайний пудинг. Перед подаванням виймають з форми і заливають соусом з ваніліном і одразу ж подають на стіл.

0,5 л молока, 5 ст. ложок рису, 3/4 склянки цукру-піску, 6 яєць, 1/2 ст. ложки вершкового масла, 1 пакетик ванільного цукру, 1/2 ст. ложки пшеничного борошна, сіль на смак, 1 склянка соусу з ваніліном.

Пудинг з шоколадом. Масло, борошно, цукор та какао-порошок добре перемішують, поступово додають до суміші холодне молоко, безперервно перемішуючи. Потім ставлять на вогонь і, перемішуючи, доводять до кипіння, після чого варять до загусання. Знявши з вогню, дають трохи охолонути. Безперервно перемішуючи, додають по одному жовтки. Білки збивають окремо і обережно додають їх до підготовленої маси. Додають також ванільний цукор. Суміш викладають у форму для пудинга і варять на водяній бані, як звичайний пудинг. Перед подаванням форму перекидають на блюдо і пудинг поливають зверху шоколадом. Для приготування шоколаду треба розтопити плитковий шоколад, додавши трохи молока.

0,5 л молока, 100 г вершкового масла, 1/2 склянки цукру-піску, 2 ст. ложки (з верхом) какао-порошку, 4 склянки без верха пшеничного борошна, 6 яєць, 1 пакетик ванільного цукру, 1 плитка шоколаду.

Пудинг із сиру. Сир протирають крізь сито. Жовтки розтирають з цукром, маслом та ванільним цукром, змішують із сиром, всипають просіяне борошно, додають ізюм, добре перемішують, у два прийоми змішують із збитими білками і обережно перемішують зверху вниз. Підготовлену масу викладають у змащену маслом і обсипану меленими сухарями форму, вирівнюють масу, зверху обмазують яйцем, посипають меленими сухарями, оббризкують розтопленим вершковим маслом і ставлять на водяну баню в духовку на $1^1/_2$ год. Перед подаванням пудинг нарізають на порції і кладуть на тарілочки.

500 г кисломолочного сиру, $1^1/_2$ ст. ложки пшеничного борошна, 2—3 яйця, 4—5 ст. ложок цукру-піску, 3 ст. ложки ізюму, 2 ст. ложки вершкового масла, 1/4 пакетика ванільного цукру, 2 ст. ложки мелених сухарів.

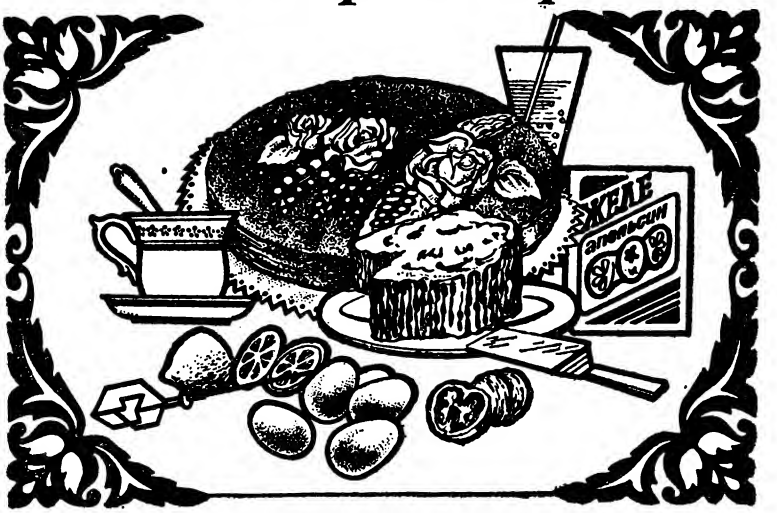
Пудинг святковий. Ядра горіхів злегка підсмажують, охолоджують і подрібнюють. Печиво злегка підсушують, товчуть і просіюють. Жовтки розтирають з цукром, розм'якшеним вершковим маслом, натертою лимонною та апельсиновою цедрою і додають у протертий сир, кладуть сіль і добре збивають лопаткою, додають горіхи, ізюм, печиво, добре перемішують, у два прийоми вводять збиті білки, обережно вимішують зверху вниз. Кладуть масу у форму, змащену розтопленим вершковим маслом і посипану цукром, і варять на парі протягом 1 год до утворення густої маси. Подають пудинг порціями на тарілочках.

400 г кисломолочного сиру, 5 яєць, 50 г ядер волоських горіхів, 8 шт. печива типу «Лимонне», 3 ст. ложки вершкового масла, 2—3 ст. ложки ізюму, 5 ст. ложок цукру-піску, 2 чайні ложки натертої лимонної цедри, 1 чайна ложка апельсинової цедри, сіль на смак.

Пудинг з кукурудзяних пластівців. Жовтки розтирають з цукром-піском або цукровою пудрою, розводять холодним молоком і в цю суміш кладуть кукурудзяні пластівці, промитий у теплій воді ізюм, потерту на тертці з дрібними отворами лимонну цедру і розмішують. Потім додають збиті на густу піну білки, перемішують і розкладають у форми, змащені вершковим маслом і обсипані цукром-піском. Варять на парі. Подають пудинг у гарячому вигляді з варенням або фруктовим сиропом.

150 г кукурудзяних пластівців, $1^1/_5$ склянки молока, 2 яйця, 3 ст. ложки цукру-піску, $2^1/_2$ ст. ложки ізюму, 1 ст. ложка вершкового масла, 2/5 склянки сиропу або 2 ст. ложки варення, цедра з одного лимона.

Борошняні страви і кондитерські вироби



Борошняні вироби готують з борошна вищого або першого сорту, до якого додають воду, молоко, цукор, сіль, жир, яйця, сметану, дріжджі та інші компоненти. Більшість борошняних виробів готують з фаршами — м'ясними, рибними, овочевими, сирними, грибними, фруктовими (використовуються свіжі фрукти або продукти їх переробки).

До борошняних страв належать вареники, пельмені, млинці, млинчики, оладки, до борошняних кулінарних виробів — пироги та пиріжки, до борошняних кондитерських виробів — кекси, тістечка, торти, печиво.

ВАРЕНИКИ ТА ПЕЛЬМЕНІ

Вареники по-домашньому. Просіяне борошно висипають на стіл або в миску гіркою, у центрі роблять заглибину, куди виливають суміш з води, солі, цукру та яєць. По можливості швидко замішують тісто, видержують його 30 хв у холодильнику для набухання білків, що містяться у борошні. Готове тісто розкачують тонким шаром (2 мм). Спеціальною виїмкою або тонкою склянкою вирізують коржики, укладають на них фарш, краї загортають і защипують. Готові вироби варять у киплячій воді протягом 3—5 хв, виймають шумівкою, заправляють маслом і подають до столу гарячими. Можна подавати із сметаною.

Для приготування фаршу сир протирають крізь сито, додають сіль, дрібно нарізану зелену цибу-

лю або пасеровану на маслі ріпчасту цибулю, вершкове масло і все добре перемішують.

2 склянки (з верхом) пшеничного борошна, 1 яйце, 1/2 склянки води, 1/2 ст. ложки цукру-піску, сіль на смак; для фаршу: 600 г кисломолочного сиру, 1 цибулина середніх розмірів або 50 г зеленої цибулі, 1/2 чайної ложки солі, 1 1/2 ст. ложки вершкового масла.

Вареники з сиром. У протертий сир кладуть сіль, цукор, сметану, збиті яйця і все добре перемішують. З тіста, зробленого як для «Вареників по-домашньому», формують вареники і варять їх протягом 6—8 хв. Коли вони спливуть, виймають шумівкою і кладуть у сотейник з маслом. Подають із сметаною у нагрітих салатницях або невеликих тарілках. Сметану можна подавати окремо, іноді подають також цукор-пісок або фруктовий сироп.

1 склянка пшеничного борошна, 1/2 склянки молока, 1 яйце, 1 чайна ложка цукру-піску, сіль на смак, 2 склянки кисломолочного сиру, 2 ст. ложки цукру-піску, 1 яйце, 1 ст. ложка вершкового масла, 3/4 склянки сметани.

Вареники лінивi. У протертий сир кладуть яйця, сіль, цукор, розм'якшене вершкове масло і пшеничне борошно. Усе добре перемішують до утворення однорідної маси. Розкладену на столі масу посипають борошном, розкачують до товщини 1 см і розрізають на смужки завширшки 2,5 см. Ці смужки нарізають на прямокутні кусочки, які варять так само, як і звичайні вареники. Подають гарячими з маслом або сметаною.

3 склянки кисломолочного сиру, 1/2 склянки пшеничного борошна, 1/2 яйця, 1/4 склянки цукру-піску, 2 ст. ложки вершкового масла, 1/2 склянки сметани, сіль на смак.

Вареники з яблуками. Обчищені яблука, без серцевини та насіння нарізають дрібними скибочками, перемішують з цукром і, помішуючи, варять до розм'якшення, після чого охолоджують. З тіста, зробленого, як для «Вареників по-домашньому», формують вареники і варять їх у підсоленій воді при слабкому кипінні протягом 6—8 хв. Подають із сметаною, цукровим піском або варенням.

1 склянка пшеничного борошна, 1/2 склянки молока, 1 яйце, 1 чайна ложка цукру-піску, сіль на смак; для фаршу: 4 яблука, 1/2 склянки цукру, 3/4 склянки сметани.

Вареники з грибами. Готують прісне тісто для вареників. Перемиті, замочені і зварені сушені гриби пропускають через м'ясорубку і змішують з дрібно нарізаною пасерованою на вершковому маслі ріпчастою цибулею. З підготовленого тіста і начинки формують вареники і варять їх у киплячій підсоленій воді. Тільки-но вони спливуть, їх виймають шумівкою і змащують вершковим маслом. Подають, поливши розтопленим вершковим маслом.

2 склянки з верхом пшеничного борошна, 1 яйце, 1/2 склянки води; для фаршу: 100 г сушених грибів, 3 цибулини, 2 ст. ложки вершкового масла; для поливання: 1 ст. ложка розтопленого вершкового масла.

Вареники з гарбузом, запечені у сметані. Для тіста частину просіяного пшеничного борошна заварюють окропом (1/3 від загальної кількості води) і старанно перемішують. Потім вливають решту води (кімнатної температури), кладуть сіль та яйце. Замішують тісто, видержують його протягом 30—40 хв і розкачують до товщини 1,5—2 мм. На половину тіста укладають фарш, для чого гарбуз нарізають і припускають з маргарином, потім заправляють цукровим піском, сіллю, добре перемішують і протирають. Фарш накривають другою половиною тіста. Виїмкою вирізають вареники, варять їх у підсоленій воді, кладуть у порцій-

ні горщики, заливають сметаною, додавши в неї маргарин, цукор-пісок та яйце, і запікають у духовці.

$1^1/_2$ склянки пшеничного борошна, 1/2 яйця, сіль, 1/2 склянки води; для фаршу: 500 г гарбуза, сіль на смак, 2 ст. ложки цукру-піску, 1—2 ст. ложки маргарину, 1/2 яйця, 2/5 склянки сметани, 2 ст. ложки цукру-піску.

Вареники горохові. Замішують тісто з горохового та пшеничного борошна, додавши воду, яйця та сіль. Готове тісто розкачують і нарізають ромбиками. На кожний ромбик укладають фарш з варених легень, пропущених через м'ясорубку разом з пасерованою цибулею, і заліплюють вареники. Варять у підсоленій воді і подають із смаженою на олії цибулею.

$1^1/_2$ склянки горохового борошна, $1^1/_4$ склянки пшеничного борошна, 1 яйце, сіль на смак, 1 склянка води; для фаршу: 500 г легень, 2 цибулини, 2 ст. ложки смальцю, 1 ст. ложка олії, 1 цибулина.

Вареники литовські. Картоплю варять, обсушують і протирають. Сало нарізають кубиками, смажать з посіченою цибулею і змішують з картоплею, додають сирі яйця, сіль, перець. Готують прісне тісто, розкачують його тонкою смугою, на край кладуть фарш з проміжками 2—3 см і накривають вільним краєм тіста. Виїмкою вирізають вареники. Перед подаванням варять їх у киплячій підсоленій воді, виймають шумівкою і поливають жиром. Сметану подають окремо.

$1^3/_5$ склянки борошна, 3/5 склянки води, 1 яйце; для фаршу: 1 кг картоплі, 1 цибулина, 80 г сала-шпику, 1 ст. ложка маргарину, 1 яйце, сіль, перець на смак; 1/2 склянки сметани.

Вареники, смажені в сухарях. Тісто готують, як для варенників по-домашньому. Для приготування фаршу яловичину або свинину пропускають через м'ясорубку, заправляють сіллю, перцем, додають невеликими порціями, добре вимішуючи, воду і пропущену крізь м'ясорубку цибулю. Вареники варять у підсоленій воді при слабкому кипінні протягом 8—10 хв. Готові вареники панірують у сухарях і обсмажують з обох боків на вершковому маслі. Подають гарячими, политими розтопленим вершковим маслом.

500 г яловичини або свинини, або суміші яловичини із свининою, 2 цибулини, 100 г води, 1 чайна ложка (неповна) солі, на кінчику ножа чорний мелений перець, 2 склянки пшеничного борошна, 1/2 склянки води, 1 яйце, 1/2 чайної ложки солі, 2 ст. ложки панірувочних сухарів, 3 ст. ложки вершкового масла.

Пельмені з нирками. У горщик наливають бульйон, заправляють пасерованим томатом-пюре та ріпчастою цибулею, кладуть зварені пельмені промислового виробництва, скибочки нирок, сметану, цукор-пісок, лимон, лимонну кислоту. Горщик заліплюють тістом і видержують 10 хв у духовці.

500 г пельменів, 200 г варених нирок, 2 ст. ложки томату-пюре, 2 цибулини, $1^1/_2$ ст. ложки вершкового масла, по 1 ст. ложці сметани та цукру-піску, 1/2 лимона, 150 г тіста (для кришки).

Пельмені з рибою. Тісто готують так само, як і для варенників. Для приготування фаршу рибу та ріпчасту цибулю пропускають крізь м'ясорубку, додають сіль, перець і добре вимішують. Як звичайно, формують пельмені і варять у киплячій підсоленій воді. Подають гарячими з маслом.

$1^1/_2$ склянки пшеничного борошна, 1/2 яйця, 1/2 чайної ложки солі, 1/2 склянки води; для фаршу: 500 г філе риби, 1 цибулина середніх розмірів, 1/2 чайної ложки солі, чорний мелений перець на смак; 3 ст. ложки вершкового масла.

Пельмені з рибою та свининою. З борошна, теплої води, солі та

яйця замішують круте тісто, посипають зверху борошном, накривають серветкою і залишають на 30 хв. Для приготування фаршу свинину, рибу та ріпчасту цибулю пропускають крізь м'ясорубку, додають воду або молоко у кілька прийомів, солять, заправляють перцем, добре вибивають, формують пельмені, варять їх у киплячій воді протягом 8—10 хв і подають у гарячому вигляді із сметаною або вершковим маслом.

1½ склянки пшеничного борошна, 1/2 склянки води або молока, 1 яйце, 1/2 чайної ложки солі; для фаршу: 400 г м'якоті свинини, 400 г філе риби, 2/5 склянки води, 1 чайна ложка солі, 2 цибулини, 1/2 чайної ложки чорного меленого перцю; 1 склянка сметани або 4 ст. ложки вершкового масла.

МЛИНЧИКИ, МЛИНЦІ, ОЛАДКИ

Млинчики із заварним кремом. Для приготування заварного крему молоко кип'ятять, жовтки розтирають з цукром та крохмалем до утворення пухкої маси і невеликими порціями, безперервно енергійно перемішуючи, вводять молоко з розведеним в ньому ванільним цукром. Каструльку з масою ставлять в іншу з киплячою водою і продовжують перемішувати до загусання. Окремо готують тісто млинчиків, для чого збивають яйця, молоко змішують з водою, солять і заправляють цукром, борошно зразу все всипають у збиті яйця і замішують однорідне тісто середньої густоти, в міру потреби доливаючи частину суміші молока з водою для утворення рідкого тіста, яке злегка розливається по сковороді. За такого способу приготування тіста грудочок не буде, і млинчики випікатимуться дуже тонкими.

Сковороду розігрівають, змащують кусочком сала, настромленим на виделку. Тісто розмішують і черпаком наливають на сковороду, розподіляючи його перехиляннням сковороди по всій її поверхні. Занадто перегрівати сковороду не слід, бо від цього якість млинчиків знижуватиметься. Млинчики обсмажують з обох боків і перекладають на тарілку. Готові млинчики обмазують кремом, складають трикутниками, квадратами, конвертами або рулетами, підсмажують з обох боків на маслі і подають гарячими, посипавши цукровою пудрою. Заварний крем можна приготувати з концентрату промислового виготовлення, взявши на 1/4 частини рідини менше порівняно з кількістю, рекомендованою на упаковці.

2 яйця, по 1 склянці молока та води, 1½ склянки пшеничного борошна, сіль, цукор на смак, кусочок сала для змащування сковороди; для крему: 4 жовтки, 1 ст. ложка картопляного крохмалю, 1 пакетик ваніліну, 100 г цукру, 1½ склянки молока, 2 ст. ложки вершкового масла.

Млинчики «ласунець». Борошно просіюють, додають цукор, сіль, яйця, молоко, добре вимішують, наливають великою ложкою на розігріту сковороду і смажать млинчики з одного боку. На підсмажений бік млинчиків кладуть фарш, закручують трубочкою, підгортають кінці всередину, змочують у яйці з молоком, панірують у крихтах черствого батона і смажать у фритюрі.

Для приготування яблучного фаршу обчищені яблука, без серцевини нарізають невеликими скибочками, пересипають цукром-піском, додають воду, вершкове масло і варять на слабкому вогні до загусання.

Готові млинчики подають з варенням або збитими вершками.

1 склянка пшеничного борошна, 1 чайна ложка цукру-піску, сіль на смак, 1 яйце, 1½ склянки молока, 1/2 ст. ложки вершкового

масла для смаження; для фаршу: 4 яблука середніх розмірів, 2½ ст. ложки цукру, 1 яйце, 1/2 ст. ложки вершкового масла, 1—2 чайні ложки води, 250 г жиру для смаження у фритюрі, 1/4 батона; 4 ст. ложки варення або збитих вершків.

Млинчики з капустою та шинкою. Яйця, цукор-пісок та сіль змішують з молоком, всипають просіяне пшеничне борошно і замішують рідке тісто. Проціджують його крізь сито. Для пухкості у тісто можна додати збиті на густу піну білки (або питну соду, або дріжджі). Випікають тоненькі млинчики. На підсмажений бік кожного з них кладуть підготовлений фарш, загинають краї і скручують трубочкою, змочують в яйці, панірують у мелених сухарях і смажать у фритюрі до золотистого кольору.

Для приготування фаршу квашену капусту віджимають, підсмажують на копченому салі від шинки, додавши підсмажену ріпчасту цибулю, нарізану соломкою шинку, цукор та мелений перець.

1¼ склянки пшеничного борошна, 2 яйця, 1 чайна ложка цукру-піску, 2 склянки молока, сіль на смак; для фаршу: 400 г квашеної капусти, 80 г копченого сала від шинки, 120 г шинки, 2 ст. ложки смаженої цибулі, 1 чайна ложка цукру-піску, сіль, перець на смак.

Пиріг з млинчиків. З приготовленого звичайним способом тіста для млинчиків на злегка змащеній жиром сковороді випікають тоненькі млинчики з одного боку, укладають їх на змащену маслом форму один на одного, обмазуючи кожний сливовим джемом. Окремо збивають білки до стійкої піни, додавши цукор, змішують цукор з піною та джемом, обмазують забарвленою піною пиріг зверху і з боків і ставлять у гарячу духовку на 20—25 хв.

1¼ склянки пшеничного борошна, 2 склянки молока, сіль, 1 яйце, 200 г джему, білки з 2 яєць, 2 ст. ложки цукру-піску, по 1 ст. ложці жиру для смаження млинчиків та для випікання пирога.

Млинчики з крилем. На випечений млинчик кладуть фарш з м'яса криля, змішаного з пасерованою ріпчастою цибулею та посіченими яйцями, скручують трубочкою, обсмажують і доводять до готовності в духовці. Подають по 2 шт. на порцію.

1 склянка пшеничного борошна, 2½ склянки води, 1 яйце, 1 чайна ложка цукру-піску, 1 ст. ложка маргарину; для фаршу: 120 г м'яса криля, 2 ст. ложки пасерованої цибулі, 1 яйце, 2 ст. ложки маргарину.

Млинці скороспілі. У просіяне борошно кладуть яєчні жовтки, розтоплене вершкове масло, все старанно перемішують і розводять кислим молоком до консистенції сметани, після чого вводять збиті на піну білки і обережно вимішують. Випікають їх як звичайні млинці. Подають з маслом.

2 неповні склянки пшеничного борошна, 6 яєць, 3 ст. ложки вершкового масла, 0,5 л кислого молока; 100 г вершкового масла.

Млинчики манні. Частину молока кип'ятять, додають цукор, сіль, вершкове масло, тоненькою струминкою всипають манні крупи і варять суміш на слабкому вогні, безперервно перемішуючи. Готову манну кашу розводять молоком, всипають пшеничне борошно, додають жовтки і добре розмішують до утворення однорідної маси. Наприкінці вводять збиті білки, смажать млинчики і подають з маслом та сметаною.

1/2 склянки манних крупів, 1/2 склянки пшеничного борошна, 1½ склянки молока, 2 ст. ложки вершкового масла, 1 ст. ложка цукру-піску, 2 яйця, 2 ст. ложки жиру для смаження, сіль на смак; 2/5 склянки сметани або 2 ст. ложки вершкового масла для поливання.

Каравай з млинців. З борошна, яєць, цукру, молока та солі готують рідке тісто і випікають млинці. Форму, діаметром як у млинців, попередньо змащують вершковим маслом, обсипають меленими сухарями і укладають в неї млинці, на які тонким шаром кладуть підготовлений фарш — дрібно нарізані яблука, перемішані з цукром, вершковим маслом та корицею. На фарш знову кладуть млинець, знову фарш і т. д. (до 5 шарів). Верхній млинець оформляють масою із збитих білків з цукровою пудрою. Краї млинців обмазують жовтком яйця. Каравай запікають у духовці. Перед подаванням нарізають на порції і подають на десертній тарілці.

1 склянка пшеничного борошна, 400 г молока, 1 яйце, сіль на смак, 2 чайні ложки цукру-піску; для фаршу: 350 г свіжих яблук, 2½ ст. ложки цукру-піску, 1/2 чайної ложки меленої кориці, 4 чайні ложки цукрової пудри, 4 ст. ложки вершкового масла, 1 яйце, 2 ст. ложки мелених сухарів, 1 ст. ложка топленого масла для смаження, сіль на смак.

Млинчиковий кремовий каравай. Млинчики готують так само, як і в попередній рецептурі. Випечений млинчик укладають у підготовлену форму, змащену вершковим маслом і обсипану меленими сухарями, обмазують його кремом, товщина шару якого має бути така сама, як і товщина млинчика, потім знову укладають млинчик і т. д. Верхній млинчик оббризкують маслом і все запікають у духовці. Для приготування крему охолоджену сметану збивають до утворення густої пухкої маси і, безперервно перемішуючи, вводять жовтки, розтерті з цукром, і заправляють ваніліном. Страву подають гарячою, посипавши цукровою пудрою.

1 склянка пшеничного борошна, 1⅗ склянки молока, 1 яйце, 2 чайні ложки цукру-піску; для крему: 8 жовтків, 2—3 ст. ложки сметани, 3 ст. ложки цукру-піску, 1/4 пакетика ванільного цукру, сіль на смак, по 1 ст. ложці мелених сухарів і топленого масла для смаження, цукрова пудра.

Млинчики з плавленим шоколадним сиром. Яйця збивають з частиною цукру, плавлений сир дрібно нарізають і розплавляють у невеликій кількості гарячого молока, охолоджують, додають яйця і розводять частиною молока. З утвореної суміші, додаючи в неї борошно, готують тісто для млинчиків і проціджують його. Готове тісто повинно мати консистенцію рідкої сметани, його наливають на розігріту з жиром сковороду і смажать млинчики з обох боків, як вказано в рецепті «Млинчики з заварним кремом». Підсмажений млинчик треба обережно знімати із сковороди, щоб він не порвався. Готові млинчики слід розправляти тільки тоді, коли вони трохи охолонуть. Перед подаванням млинчики поливають розтопленим шоколадним маслом.

0,5 л молока, 1¼ склянки пшеничного борошна, 1 плавлений шоколадний сирок, 2 яйця, 2 ст. ложки цукру-піску, 3 ст. ложки вершкового масла, 2 ст. ложки шоколадного масла.

Млинчики кукурудзяні з повидлом. Жовтки змішують з половиною норми молока, додають сіль, цукор і, перемішуючи, всипають суміш кукурудзяного та пшеничного борошна. Після цього масу добре перемішують, додають решту молока, вливаючи його поступово, та збиті на піну білки. Обережно перемішують. З підготовленого тіста на розігрітій сковороді, змащеній жиром, випікають млинчики. Тісто наливають на сковороду тонким шаром. Коли млинчик пропечеться і зарум'яниться із спіднього боку, його знімають. На підсмажений бік млинчика кладуть повидло, загортають млинчик у формі прямокутника і обсмажують з двох боків на розігрітому вершковому маслі. Перед подаванням млинчики посипають цукровою пудрою.

У такий спосіб можна приготувати млинчики і з іншою начинкою — кисломолочним сиром, яблуками тощо.

1/2 склянки кукурудзяного борошна та 3/4 склянки пшеничного борошна, $1^3/_5$ склянки молока, 1 яйце, 2 чайні ложки цукру-піску, сіль на смак, 1 ст. ложка жиру, 150 г повидла, $1^1/_2$ ст. ложки вершкового масла, 4 чайні ложки цукрової пудри.

Млинчики з рибою. Яйця, сіль, цукор змішують з холодним молоком або водою, всипають просіяне пшеничне борошно і розмішують, щоб утворилося однорідне рідке тісто. Його проціджують, наливають тонким шаром на розігріту і змащену маслом сковороду і випікають млинчики. На підсмажену сторону млинчика кладуть фарш і загортають у вигляді прямокутного плоского пиріжка. На добре розігрітій з жиром сковороді обсмажують млинчики з обох боків до утворення рум'яної кірочки, а потім на 5—7 хв ставлять у духовку.

Для приготування фаршу філе риби з шкірою або без неї варять або припускають до готовності, подрібнюють, додають пасеровану ріпчасту цибулю, мелений перець, сіль, дрібно нарізану зелень петрушки, білий соус середньої густоти і все старанно перемішують.

Перед подаванням млинчики поливають розтопленим вершковим маслом.

$1^1/_5$ склянки пшеничного борошна, $2^2/_5$ склянки молока, 1 яйце, сіль на смак, 1 ст. ложка (неповна) цукру-піску, 4 чайні ложки олії; для фаршу: 400 г філе риби (тріска, морський окунь, макрорус, льодяна та ін.), 1 цибулина, 1 ст. ложка столового маргарину, 1 ст. ложка нарізаної зелені петрушки, сіль, перець на смак; для соусу: 1 чайна ложка пшеничного борошна, 1/2 ст. ложки маргарину.

Млинці пшоняні. Пшоно перебирають, миють у теплій воді і ошпарюють окропом. З підготовленого пшона варять напівв'язку кашу без солі і охолоджують її, додають сіль, дріжджі, просіяне борошно, цукор, яйця, воду і все добре перемішують. Підготовлене для млинців тісто ставлять для бродіння у тепле місце на 3—4 год. Млинці випікають з обох боків на нагрітих чавунних сковородах, змащених жиром. Товщина млинців — 3 мм. Подають їх з розтопленим маслом або сметаною.

3 ст. ложки пшона, 1 склянка пшеничного борошна, 4/5 склянки води, 1 яйце, 1/6 пачки дріжджів, 1 чайна ложка цукру-піску, сіль на кінчику ножа.

Млинці яблучні. З яблук готують пюре, для чого їх обчищають, видаляють насінну коробочку, дрібно нарізають і припускають, додавши цукор та воду. Готують опару: у тепле молоко додають дріжджі і трохи борошна, дають опарі піднятися, а потім додають у неї все борошно, жовтки, цукор, добре перемішують, додають розтоплений маргарин і знову добре перемішують до утворення однорідної маси, після чого залишають у теплому місці для бродіння. Тільки-но тісто підніметься, його перемішують, знову дають піднятися і ще раз перемішують, додають яблучне пюре та збиті білки. Коли тісто добре підніметься, млинці смажать на олії.

1 склянка пшеничного борошна, 2 яйця, 2 чайні ложки цукру-піску, 2—3 яблука, 4 чайні ложки розтопленого столового маргарину або вершкового, $1^1/_5$ склянки молока, 1/5 пачки дріжджів, 1/2 чайної ложки солі, 4 ст. ложки олії.

Млинці по-сільському. У кисле молоко додають сметану, сіль, цукор-пісок, сирі яйця, соду і все добре розмішують віничком до однорідної маси. Всипають просіяне пшеничне борошно, місять тісто і дають йому постояти 30—40 хв. Потім вливають гаряче молоко або гарячу воду і безперервно розмішують до утворення тіста

для млинців (воно має бути консистенції сметани). Його проціджують і залишають при кімнатній температурі на 2—3 год. На добре нагріту і змащену маслом сковороду наливають тісто у вдвоє більшій кількості, ніж на звичайний млинчик з рідкого тіста, і смажать з обох боків. Готові млинці складають стопкою на тарілку або невелике кругле блюдо, змащуючи їх розтопленим вершковим маслом. Подають на стіл на цій же тарілці. Окремо подають густу сметану, розтоплене вершкове масло, змішаний із сметаною сир, мед, припущені в цукровому сиропі яблука.

Такі млинці можна подати і на солодке. Для цього кожний випечений млинець обмазують будь-яким варенням без кісточок, скручують трубочкою і укладають на блюдо. Кожну таку трубочку наповнюють збитими з цукровою пудрою вершками і прикрашають ягодами з варення.

3 склянки кислого молока, 1 склянка сметани, 1½ ст. ложки цукру-піску, 1 чайна ложка солі, 5 яєць, питна сода на кінчику ножа, 3 склянки пшеничного борошна, 1 склянка гарячого молока або гарячої води, 3 ст. ложки меду або 200 г кисломолочного сиру із сметаною.

Млинці здобні з ізюмом. У каструлю вливають половину норми молока, підігрітого до 35 °С, додають розведені в молоці дріжджі, сіль, всипають цукор (30 % норми), просіяне пшеничне борошно, все добре перемішують до утворення однорідної маси. Каструлю закривають марлею і дають постояти тісту в теплому місці 2,5—3 год. Потім додають решту молока, підігрітого до 30 °С, жовтки, цукор, сіль, борошно, замішують тісто і ставлять у тепле місце для бродіння. Через 1—1,5 год додають розтоплене вершкове масло або маргарин, добре перемішують і дають тісту піднятися. За 20 хв до випікання в нього кладуть перебраний промитий, розігрітий з цукром до розбухання ізюм, добре розмішують, додають збиті білки та збиті вершки і обережно перемішують зверху вниз. Млинці випікають на добре розігрітій і змащеній маслом сковороді. Перед подаванням їх поливають розтопленим маслом, окремо подають мед, варення, повидло або сметану, збиту з цукром.

2⅖ склянки молока, 2½ склянки пшеничного борошна, по 2 ст. ложки вершкового масла та цукру-піску, 1 чайна ложка солі, 1/6 пачки дріжджів, 3 яйця, 2/5 склянки вершків, 4 ст. ложки ізюму, 6 ст. ложок топленого масла для смаження, 4 ст. ложки меду, варення або сметани.

Млинці кукурудзяні. Кукурудзяне борошно заливають гарячим молоком, каструлю закривають кришкою і масі дають охолонути. Потім додають пшеничне борошно, виливають решту молока, в якому попередньо розводять дріжджі, добре перемішують і залишають тісто на 2 год у теплому місці для бродіння. Потім додають розтерті з цукром жовтки, збиті на піну білки, сіль і обережно вимішують. Випікають млинці на столовому маргарині. Подають із сметаною або розтопленим вершковим маслом.

3½ ст. ложки кукурудзяного борошна, 1 неповна склянка пшеничного борошна, 0,5 л молока, сіль, 2 чайні ложки цукру-піску, 1 яйце, 1/5 пачки дріжджів, 1 ст. ложка маргарину, 2/5 склянки сметани або 2 ст. ложки вершкового масла.

Млинці манні. Манні крупи заварюють окропом і розмішують так, щоб утворилась густа каша, накривають чистим рушником і дають охолонути до температури 30—35 °С. Потім вливають розведені в теплому молоці дріжджі, додають пшеничне борошно і розводять теплим молоком. Рідку опару ставлять у тепле місце для бродіння. Коли вона підніметься, додають яйця, масло, сіль, цукор, добре розмішують і залишають на

1,5—2 год для бродіння. Випікають, як звичайно.

2 склянки манних круп, 2 склянки пшеничного борошна, 7 склянок молока, 1/2 пачки дріжджів, 4 яйця, 200 г вершкового масла, 1 ст. ложка цукру-піску, сіль на смак.

Млинці червоні. У теплому молоці розчиняють дріжджі і вливають їх у пшеничне борошно, старанно розмішують, ставлять у тепле місце і дають опарі піднятися. Решту молока підігрівають, старанно розмішують з жовтками та розтопленим вершковим маслом, додавши сіль та цукор. Цю суміш вливають в опару, розмішують і дають знову піднятися. Тісто наливають на сковороду дуже тонким шаром. Смажать, як звичайно.

4 склянки пшеничного борошна, 4 склянки молока, 4 яйця, 200 г вершкового масла, 2 ст. ложки цукру-піску, 1/2 пачки дріжджів, сіль на смак.

Млинці здобні. З половини молока та пшеничного борошна готують опару. Молоко нагрівають, розводять у ньому дріжджі, додають пшеничне борошно і старанно перемішують. Опару ставлять у тепле місце. Коли вона підніметься, кладуть сіль, цукор, вершкове масло, старанно розтерте з жовтками, і все перемішують. Після цього додають решту молока та борошна. Тісто добре вимішують і ставлять у тепле місце, щоб воно знову підійшло. Коли тісто підніметься, в нього додають збиті білки та збиті вершки (від цього тісто набуде більшої пористості та пухкості). Тісто перемішують зверху вниз і дають йому трохи піднятися. Випікають, як звичайно. Подають з маслом, сметаною.

4 склянки пшеничного борошна, 4 склянки молока, 1 склянка вершків 35%-ної жирності, 200 г вершкового масла, 6 яєць, 50 г дріжджів, 1 ст. ложка цукру-піску, сіль на смак.

Млинці заварні. У кефір додають сіль, цукор, яйце. Все старанно перемішують, всипають борошно, замішують ложкою досить густе тісто, посипають його содою і, інтенсивно перемішуючи, вводять окріп до утворення рідкої консистенції, потрібної для млинців. Смажать млинці на олії або іншому жирі з обох боків. Подають гарячими із сметаною або варенням.

Млинці можна нафарширувати сиром і поставити на 2—3 хв у духовку. Для приготування фаршу сир протирають, додають цукор, яйце і перемішують. Можна додати ізюм.

1 склянка кефіру, по 1/2 чайної ложки солі та соди, 1 ст. ложка цукру-піску, 1 яйце, 1 1/2 склянки пшеничного борошна, 1 склянка води; для фаршу: 250 г кисломолочного сиру, 1 яйце, по 2 ст. ложки ізюму та кулінарного жиру, цукор, ванільний цукор на смак.

Млинці картопляні. Картоплю варять і готують пюре. Вводять в нього борошно, яйце, сметану, цукор, усе добре перемішують, розводять молоком. З підготовленого тіста випікають млинці по 2—3 на порцію. Подають гарячими, поливши розтопленим вершковим маслом.

200 г обчищеної картоплі, 1/2 склянки пшеничного борошна, 1 1/5 склянки молока, 2 яйця, по 2 ст. ложки сметани, жиру для смаження та вершкового масла, 1 ст. ложка цукру-піску.

Млинці гречані. Молоко підігрівають, всипають у нього пшеничне борошно, додають розведені дріжджі та цукор і ставлять у тепле місце для бродіння. Коли опара підійде, в неї всипають гречане борошно, добре перемішують, вливають кипляче молоко і зразу ж енергійно розмішують до однорідної консистенції. Коли тісто трохи охолоне, в нього додають збитий білок і обережно перемішують знизу вгору. Смажать млинці з обох боків на добре розігрітих

чавунних сковородах, змащених салом. Товщина млинців — 2—3 см.

По 1 склянці пшеничного і гречаного борошна, 1/2 чайної ложки цукру-піску, 1/6 пачки дріжджів, 3/5 склянки молока (для опари), 1 яйце, 2 ст. ложки вершкового масла або маргарину, по 1 чайній ложці цукру та солі, 1 склянка молока.

Млинці пшеничні. У теплій воді розчиняють дріжджі, всипають просіяне пшеничне борошно, додають розтоплене масло і замішують тісто. Воно повинно мати консистенцію густої сметани. Добре розмішавши, тісто ставлять у тепле місце і дають добре піднятися, потім його вимішують, додають сіль, жовтки і знову дають піднятися. Приблизно за годину до випікання обдають тісто дуже гарячим молоком, добре вибивають лопаточкою або кописткою, вводять збиті на густу піну білки, обережно перемішують зверху вниз, після чого беруть тісто ложкою і наливають на підготовлену сковороду. Випечені млинці мають бути пухкими, легкими і пористими. Їх складають стопкою, змащуючи кожний маслом. Окремо подають сметану, вершкове, топлене або оселедцеве масло, кисломолочний сир, рибу, ікру, дрібно посічений вимочений у молоці оселедець.

2 склянки пшеничного борошна, $2^1/_2$ склянки води, 2 ст. ложки розтопленого масла, 1/3 пачки дріжджів, 2 яйця, 2 склянки гарячого молока.

Млинці рязанські. Дріжджі розводять у невеликій кількості молока, вливають у злегка підігріту решту молока, всипають пшеничне борошно, вимішують і залишають у теплому місці для бродіння. Окремо варять пшоняну кашу, для чого воду в кількості, що в чотири рази перевищує кількість пшона, доводять до кипіння, всипають добре промите пшоно, кип'ятять протягом 2—3 хв і відкидають його на сито. Після цього пшоно заливають киплячим молоком, солять, додають цукор і варять до готовності круп, періодично перемішуючи. Готову кашу протирають крізь сито або друшляк, охолоджують до температури 30 °С, додають жовток, розтоплене масло, змішують з опарою і ставлять у тепле місце для бродіння. Коли об'єм тіста збільшиться вдвоє, у нього додають збитий білок, обережно перемішують, дають знову піднятися (20—30 хв) і випікають млинці. Подають їх з розтопленим вершковим маслом, сметаною або кислим молоком.

1 склянка пшеничного борошна, 1/5 пачки дріжджів, 2/3 склянки молока; для каші: $1^1/_5$ склянки молока, 4 ст. ложки пшона, 1 ст. ложка цукру-піску, 1 яйце, сіль на смак, 2 ст. ложки вершкового масла; 1 ст. ложка маргарину для смаження млинців, 2 ст. ложки вершкового масла для поливання млинців перед подаванням або 2/5 склянки сметани.

Оладки з ізюмом або яблуками. У підігрітій до температури 20—30 °С воді (молоці або суміші молока з водою) розчиняють дріжджі, всипають просіяне борошно (50 % норми) і замішують рідке тісто, яке ставлять у тепле місце для бродіння. Через 2—2,5 год, коли на поверхні опари з'явиться багато пухирців і вона почне опускатися, в неї додають попередньо розчинені у воді сіль та цукор, збиті яйця, всипають решту борошна і місять тісто близько 15 хв. Потім у нього кладуть старанно промитий і обсушений ізюм, розтоплений маргарин і вимішують до повного з'єднання жиру з тістом. Посудину накривають чистою тканиною і знову ставлять приблизно на 1 год для бродіння. Оладки смажать з обох боків на добре нагрітій з жиром сковороді. Щоб тісто краще відставало від ложки, її треба періодично змочувати у воді. До оладок окремо подають варення, мед, джем, повидло або посипають їх цукровою пудрою.

4 ст. ложки пшеничного борошна, 4 ст. ложки води, 4 ст. ложки

молока, 2 ст. ложки ізюму або яблук, 1/10 пачки дріжджів, 5 яєць, 1/3 чайної ложки солі, 1 чайна ложка цукру-піску, 3 ст. ложки (неповні) маргарину, 1—2 ст. ложки варення.

Кукурудзяні оладки з яблуками. Кукурудзяне борошно змішують з пшеничним і просіюють. У теплому молоці або воді розчиняють сіль, цукор, соду, масло, додають збиті яйця, борошно і розмішують до однорідної маси. Яблука миють, обчищають, вирізають серцевину, дрібно нарізають кубиками і змішують з тістом. Перед випіканням кладуть ложкою в гаряче масло, а коли оладки підрум'яняться і пропечуться, їх складають на друшляк, звідки перекладають на блюдо. Подають гарячими, политвши розтопленим вершковим маслом або посипавши цукровою пудрою. До оладок можна подати сметану.

2 ст. ложки кукурудзяного борошна, 1 склянка пшеничного борошна, 1 яйце, 1 чайна ложка вершкового масла, 1 1/8 склянки молока, 2 чайні ложки цукру-піску, сіль на смак, сода на кінчику ножа, 200 г яблук, 2 ст. ложки жиру, 4 чайні ложки цукрової пудри або 2/5 склянки сметани, або 2 ст. ложки вершкового масла.

Оладки з пшона або манних крупів. Манні крупи або пшоно, попередньо перебране і промите, варять на молоці, солять, охолоджують, додають жовтки, розтерті з цукром, дріжджі та збиті білки. Тісто ставлять у тепле місце і, коли воно підійде, смажать на маслі оладки. Подають з маслом або сметаною.

2 склянки молока, 3/4 склянки пшона або манних крупів, 4 яйця, 3 ст. ложки цукру-піску, 1 чайна ложка дріжджів, 2 ст. ложки топленого вершкового масла, 2/5 склянки сметани або масла.

ПИРОГИ, ПИРІЖКИ, КЕКСИ

Пиріг бісквітний з варенням. Білки відокремлюють від жовтків (до використання білки ставлять у холодильник), жовтки добре розтирають з цукром-піском (за бажанням можна додати ванільний цукор), всипають просіяне борошно, змішане з картопляним крохмалем, і замішують тісто. Після цього додають збиті на піну білки і все обережно змішують. Тісто викладають у змащену маслом і злегка обсипану борошном форму (її треба заповнювати не більш як на 1/2—3/4 висоти, оскільки під час випікання тісто піднімається). Випікають у духовці при температурі 150—160 °С. Готовий пиріг розрізають по горизонталі навпіл. Кожну половину обмазують варенням без кісточок, а потім з'єднують. Зверху пиріг прикрашають консервованими фруктами, ягодами, ядрами горіхів або цукатами.

5 яєць, 1/2 склянки цукру-піску, ванільний цукор на смак, 1/2 склянки пшеничного борошна, 1 ст. ложка картопляного крохмалю, 2 ст. ложки варення; для прикрашання: декілька горіхів, консервовані фрукти тощо.

Сметанний пиріг. Сметану злегка збивають з цукром-піском, додають розтоплений охолоджений маргарин. Просіяне борошно змішують із сіллю та питною содою, після чого додають підготовлену сметану. Усе добре перемішують, щоб тісто було однорідним. Розділяють його на дві частини, одну кладуть на деко, розрівнюють поверхню, вкривають її шаром джему або варення (краще вишневого). Решту тіста розтирають на крихти над пирогом. Печуть протягом 20 хв у помірно нагрітій духовці.

3 склянки пшеничного борошна, сіль, 1/2 склянки сметани, 1 склян-

ка цукру-піску, 1 чайна ложка питної соди, 250 г маргарину, 1—1½ склянки варення.

Сметанник. Жовтки розтирають з цукром-піском та сметаною. Поступово всипають змішане з питною содою просіяне борошно, кладуть потерту лимонну цедру і старанно змішують. Викладають у змащену маслом і обсипану борошном форму. Випікають у духовці при температурі 220—230 °С. Готовий сметанник посипають цукровою пудрою з ванільним цукром.

3 жовтки, 1 склянка цукру-піску, 1 склянка сметани, 1 склянка пшеничного борошна, питна сода, цедра з 1 лимона, 2 ст. ложки цукрової пудри, ванільний цукор на смак.

Пиріг «шаховий». Білки відокремлюють від жовтків і збивають їх окремо. До жовтків додають вершкове масло, цукор-пісок, сметану і збивають їх. Потім всипають просіяне борошно, додають збиті білки, соду і замішують тісто (воно має бути однорідним). Розділяють на дві частини. В одну додають какао-порошок і добре вимішують. На змащене маслом деко кладуть ложку білого тіста, рядом — стільки ж забарвленого какао-порошком. Так, чергуючи у шаховому порядку два види тіста, заповнюють ним усе деко. Випікають у духовці близько 40 хв при температурі 200 °С.

3 склянки пшеничного борошна, 2 склянки цукру-піску, 6 яєць, 6 ст. ложок сметани, 1 чайна ложка соди, 250 г вершкового масла, 2 ст. ложки какао-порошку.

Духовий пиріг з яблук. Яблука миють, розрізають кожне на чотири частини, видаляють серцевину й насіння, кладуть на сковороду і, підливши трохи води, печуть у духовці. Печені яблука охолоджують і протирають. В утворене пюре всипають цукор-пісок і, перемішуючи, варять, поки не загусне. Добре охолоджені білки збивають до утворення густої піни, додають у них гаряче яблучне пюре і добре перемішують. Утворену масу укладають гіркою на змащену маслом сковороду, поверхню розрівнюють і ставлять на 10—15 хв у духовку, щоб пиріг підрум'янився і піднявся. Готовий пиріг зразу ж подають (остигаючи, він осяде) у тій самій посудині, в якій випікали, посипавши цукровою пудрою. Окремо подають холодне кип'ячене молоко.

600 г яблук, 2 склянки цукру-піску, 12 білків, 4 ст. ложки цукрової пудри, 4 склянки молока.

Пиріг відкритий. Листкове тісто розкачують до товщини 1—1,5 см, нарізають на смужки завширшки близько 20 см. На них рівним шаром кладуть фарш і надають форми відкритого пирога. Зверху обмазують сумішшю з яйця та сметани. Пиріг випікають у духовці при температурі 220 °С протягом 40 хв, після чого нарізають на порційні куски і подають із сметаною.

Для фаршу бринзу подрібнюють, змішують з дрібно нарізаною зеленою цибулею, кропом та сирими яйцями.

2 склянки пшеничного борошна, 1/2 пачки столового маргарину, 1/2 яйця, лимонна кислота на смак, 1 склянка води; для фаршу: 1½ склянки подрібненої бринзи, 1/2 склянки дрібно нарізаної зеленої цибулі, 1/3 склянки нарізаної зелені кропу, 1/2 яйця; для обмазування: 1/2 яйця, 1 ст. ложка сметани.

Пиріг домашній. У жовтки, старанно розтерті з цукром, додають розм'якшений маргарин, сметану, погашену лимонною кислотою, та просіяне борошно. Замішують м'яке тісто, кладуть його у круглу або квадратну форму, зробивши бортики по краях. Поверхню пирога покривають тонким шаром білка. Випікають протягом 18—20 хв при температурі

230—240 °С, зверху кладуть шар вишень без кісточок, полуниць, або нарізаних яблук і закривають бортики. Потім пиріг заливають білками, збитими з цукром, і, зменшивши нагрівання, продовжують випікати ще 7—10 хв.

5 яєць, 200 г маргарину, 1 склянка цукру-піску, 3—4 склянки пшеничного борошна, 3 ст. ложки сметани, 1 чайна ложка питної соди, 1/4 чайної ложки лимонної кислоти, 800 г вишень, полуниць або яблук, 1/2 склянки цукрової пудри.

Веймарський цибульний пиріг. Готують дріжджове тісто і залишають його на 1 год. Цибулю обчищають і дрібно нарізають, тушкують у маслі, але не доводять до коричневого кольору. Варять манну кашу і охолоджують її. Тісто розкачують на деці розміром 30×40 см, дають підійти, кладуть на нього кашу і тушковану цибулю, поливають яйцем, розмішаним з молоком, і посипають кмином. Випікають при сильному нагріванні.

2 неповні склянки пшеничного борошна, 5 ст. ложок маргарину, 2/5 склянки молока, 1/4 пачки дріжджів, сіль на смак; для каші: 3 ст. ложки (з верхом) манних круп, 2 склянки молока, сіль; 1 кг цибулі, 5 ст. ложок вершкового масла, 3 ст. ложки молока, 1 яйце, 1 ст. ложка кмину.

Пиріг з ізюмом. Готують опару. Для цього просіяне борошно заварюють киплячим молоком (1 склянка). Окремо у теплому молоці розводять дріжджі і змішують їх. Жовтки розтирають з цукром і зразу ж додають їх у підготовлену опару. Добре вимішують і ставлять у тепле місце на 3—3,5 год. Коли опара підніметься (на поверхні з'явиться піна), додають сіль, ванільний цукор, мигдальний горіх і всипають просіяне борошно. Замішують м'яке, але не рідке тісто, вливають тепле вершкове масло, кладуть старанно промитий і обсушений ізюм, додають просіяне пшеничне борошно і продовжують місити доти, поки тісто не почне відставати від рук. Тоді ставлять його на 1,5 год у тепле місце для бродіння (через годину вимішують вдруге). Готове тісто знову вимішують і кладуть у квадратну або круглу форму, заповнюючи її на 3/4 об'єму. Дають постояти. Випікають у духовці при температурі 200—220 °С. Перед закінченням випікання поверхню пирога обмазують збитими з цукровою пудрою білками. Зменшивши нагрівання, продовжують випікати до готовності. Загальний час випікання — 30—35 хв.

3/4 склянки пшеничного борошна, 1 1/2 склянки молока, 1/2 пачки дріжджів, 5 жовтків, 1 склянка цукру-піску; для тіста: 1 кг пшеничного борошна, сіль, 1 склянка топленого масла, 4 ст. ложки ізюму, 4—5 білків, 1/2 склянки цукрової пудри, ванільний цукор, 10 мигдальних горіхів.

Бабусин пиріг. Маргарин, цукор-пісок, сметану або кефір, яйця і розчинену в оцті питну соду змішують в однорідну масу. Додають просіяне борошно у кількості, щоб масу можна було легко розім'яти рукою. Тісто, залишивши невеличку грудочку, рівномірно розподіляють по всій поверхні дека, обмазують тонким шаром варення, повидла або джему. Грудочку тіста замішують крутіше і труть її над пирогом на тертці з великими отворами. Випікають протягом 20 хв при температурі близько 200 °С.

1 склянка цукру-піску, 200—250 г маргарину, 1/2 ст. ложки сметани або кефіру, 2 яйця, 1/2 чайної ложки питної соди, 1 ст. ложка 3%-ного оцту, 2 склянки борошна, 1 склянка варення.

Пиріг пісочний. Яйця змішують з цукром-піском, додають вершковий маргарин і ще раз добре перемішують. Після цього всипають борошно, змішане з содою, і замішують тісто, розділяють його

на дві частини і роблять два плескачики. Їх випікають протягом 15—20 хв при температурі 200 °С. Банку згущеного молока кладуть у холодну воду і варять близько 2 год при слабкому нагріванні. Остиглі плескачики обмазують з одного боку гарячим увареним згущеним молоком, посипають посіченими ядрами волоських горіхів і з'єднують разом. Зверху пиріг також обмазують увареним згущеним молоком і посипають посіченими ядрами волоських горіхів.

3 яйця, 1 1/2 склянки цукру-піску, 300 г вершкового маргарину, 1/2 чайної ложки питної соди, 4 склянки пшеничного борошна, 1 банка згущеного молока, 100 г ядер волоських горіхів.

Пиріг яблучний. З яєць, вершків, солі та просіяного борошна замішують густе тісто (як на локшину). Ділять його на чотири частини, кожну з яких дуже тонко розкачують за розмірами сковороди, на якій випікатимуть пиріг. На змащену маслом сковороду кладуть перший шар тіста і змащують його розтопленим вершковим маслом. На нього укладають частину дуже тонко нарізаних яблук, посипають їх цукром-піском. На шар яблук кладуть змащений з обох боків вершковим маслом другий шар тіста. Так само укладають інші шари і яблука. Зверху трохи оббризкують розтопленим вершковим маслом. Пиріг ставлять у гарячу духовку на 30—40 хв. Як тільки почне виділятися яблучний сік, ним поливають пиріг.

1 1/2 ст. ложки вершків, 1 неповна склянка пшеничного борошна, 1 яйце, 1—2 ст. ложки вершкового масла, 500—600 г яблук, 1 склянка цукру-піску, сіль на смак.

Пиріг з яблуками. Готують опару. Для цього дріжджі розводять у теплому молоці, всипають склянку борошна, додають цукор-пісок (1 ст. ложку), перемішують, накривають чистою тканиною і ставлять у тепле місце на 30—35 хв. Потім додають розтоплений маргарин, яйце, трохи солі, всипають решту борошна, ванільний цукор і замішують тісто. Розкачують його шаром завтовшки 1,5—2 см, кладуть на змочену холодною водою сковороду або у форму. Яблука миють, виймають серцевину з насінням, нарізають скибочками і красиво укладають віялом на тісті так, щоб вони лежали на відстані 1,5—2 см від краю сковороди. Край тіста обмазують білком, укладають на нього тонкий джгутик з тіста так, щоб він закрив край тіста і трошечки прикрив зовнішній край яблук. Другий джгутик у вигляді кільця укладають по середині пирога. В його отвір кладуть гіркою дрібно нарізані яблука. На них можна покласти будь-які фрукти. Пиріг залишають постояти 20—30 хв, потім обмазують його жовтком, яблука посипають цукром-піском і випікають у добре нагрітій духовці протягом 20—30 хв.

3 склянки пшеничного борошна, 200 г вершкового маргарину, 1 ст. ложка цукру-піску, 1 склянка молока, 1/2 пачки дріжджів, 2 яйця, ванільний цукор та сіль на смак, 4—5 яблук, 1/2—3/4 склянки цукру-піску.

Пиріг з маком. Дріжджі розводять у теплому молоці з 1 ст. ложкою цукру і ставлять для бродіння в тепле місце. Маргарин січуть з борошном, жовтки яєць розтирають із цукром. Підготовлені продукти змішують, додають ванілін, сіль, замішують тісто та ставлять для бродіння. Готове тісто ділять на дві частини. Першу кладуть на змащене жиром деко, наколюють виделкою, зверху укладають начинку та другу половину тіста. Ставлять в тепле місце, щоб тісто підійшло. Змазують білком, посипають цукром та випікають у гарячій духовці 45 хв. Для начинки мак заливають гарячою водою, відцежують, розтирають, додають

цукор, ванілін, вершкове масло, перемішують.

500 г борошна, 3/4 склянки молока, 100 г вершкового масла або маргарину, 4 жовтки, 1 білок, 1/2 склянки цукру, 50 г дріжджів; 1/2 чайної ложки солі, ванілін на смак; для начинки: 2 склянки маку, 1 1/2 склянки цукру, 50 г вершкового масла, ванілін на смак.

Пиріг «машвидкоруч». Збивають яйця з цукром-піском, додають сметану і продовжують збивати до утворення однорідної маси. Всипають просіяне пшеничне борошно, попередньо змішавши його із содою, і замішують тісто, як на оладки. З нього роблять кілька плескачиків, для чого кладуть на змащене маргарином деко шаром близько 3 мм і випікають у духовці при температурі 180 °С. Готові плескачики обмазують абрикосовим або чорносмородиновим повидлом і складають стопкою. Зверху пиріг прикрашають скибочками яблук або слив.

1 склянка цукру-піску, 1 склянка сметани, 2 яйця, 1 1/2 склянки пшеничного борошна, питна сода на кінчику ножа, сіль на смак, 200 г абрикосового або чорносмородинового повидла.

Пиріг «курортний». У згущене молоко додають сметану і, збиваючи, поступово вводять яйця. Збивають до утворення пухкої маси. Додають соду і перемішують (збивати більше не треба). Всипають борошно і замішують тісто. Викладають його у форму, змащену маслом, і випікають у духовці протягом 7—10 хв при температурі 200—220 °С. У тісто можна додати какао-порошок. Оформляють пиріг повидлом або сметаною, збитою з цукровою пудрою. Пиріг можна посипати крихтами печива.

1 банка згущеного молока, 2 яйця, 1 чайна ложка питної соди, 1 1/2 склянки пшеничного борошна, 1 ст. ложка сметани, 1/2—1 ст. ложка вершкового масла або маргарину для змащування форми; для оформлення пирога: 100—150 г сметани, 1—2 ст. ложки цукрової пудри, 200—300 г повидла.

Пиріг бісквітний з яблуками. Білки збивають, поступово додаючи до них цукор-пісок та жовтки (по одному), до утворення густої маси. Потім обережно всипають просіяне борошно, попередньо змішавши його з картопляним крохмалем. Легкими рухами знизу вгору замішують тісто (воно має бути однорідним). Дно добре змащеної маслом форми (глибокої сковороди) посипають сухарями і рівномірно розкладають тонко нарізані скибочки обчищених яблук. Усе заливають приготовленим тістом. Зверху можна посипати корицею з цукром. Випікають у духовці протягом 20—25 хв при температурі 180 °С. Готовий бісквіт обережно викладають на покритий тканиною та папером стіл або дошку.

4 яйця, 1 склянка цукру-піску, 1/3 склянки картопляного крохмалю, 2/3 склянки пшеничного борошна, 4 свіжих яблука, 2 ст. ложки панірувочних сухарів, 1 ст. ложка кориці.

Пиріг «грильяж у тісті». Розм'якшене вершкове масло збивають із сметаною. До добре збитої маси всипають просіяне пшеничне борошно і замішують не дуже круте тісто, з якого роблять плескачики. Готують грильяж. Для цього білки збивають з цукром-піском, додають подрібнені ядра горіхів і знову все разом збивають. На плескачик виливають приготовлений грильяж, зверху кладуть другий плескачик і защипують краї, обмазують яйцем і випікають у духовці при слабкому нагріванні протягом близько 50 хв. Гарячий пиріг нарізають кусочками і обсипають цукровою пудрою.

2 склянки сметани, 300 г вершкового масла, 4—4 1/2 склянки пшеничного борошна; для гри-

л ь я ж у: 2½ склянки цукру-піску, 2 яйця, 1 кг ядер волоських горіхів.

Пиріг по-домашньому. У посудину, в якій замішуватимуть тісто, всипають просіяне пшеничне борошно, додають розтоплене вершкове масло або вершковий маргарин, вливають воду, попередньо додавши в неї оцет, і швидко замішують тісто. Охолоджують його протягом 1 год (воно краще розкачуватиметься і не прилипатиме до столу), потім розділяють його на 6 частин і з кожної роблять плескачик, випікають у духовці.

5 остиглих плескачиків обмазують кремом і кладуть один на одний, а шостий подрібнюють на крихти і посипають ними пиріг зверху. Для приготування крему вершкове масло збивають з цукровим піском та ванільним цукром. Молоко доводять до кипіння і заварюють у ньому розведене в 1/2 склянці молока просіяне пшеничне борошно і охолоджують. Потім додають збите з цукром-піском вершкове масло і добре перемішують.

4 склянки пшеничного борошна, 400 г вершкового маргарину, 1/2 склянки води, 2 ст. ложки 3%-ного оцту; д л я к р е м у: 250 г вершкового масла, по 2 склянки цукру-піску та молока, 2 ст. ложки пшеничного борошна, 1 чайна ложка ванільного цукру.

Пиріг з варенням. Яйця старанно розтирають з цукром-піском, додають посічені ядра волоських горіхів і добре перемішують. У сметану додають соду і перемішують доти, поки сметана не почне підніматися. Потім додають в неї яйця, розтерті з цукром, варення з чорної смородини, розтоплене холодне вершкове масло, лимонний сік і добре перемішують. Всипають борошно і знову перемішують. Сковороду змащують маслом, кладуть на неї промащений папір, який ще раз добре змащують злегка розтопленим вершковим маслом, і вливають на нього тісто. Поверхню розрівнюють, підрізають краї паперу і випікають пиріг у духовці. Протягом перших 20 хв випікають низ пирога, а потім протягом 20—25 хв — верх. Готовність пирога визначають, встромляючи в нього загострену скіпку: якщо вийнята з пирога вона буде суха,— пиріг готовий. Зразу ж після цього сковороду перекидають на дошку, а дошку — на тарілку, застелену папером.

1 склянка цукру-піску, 2 яйця, 10 ядер волоських горіхів, 1 склянка сметани, 1 чайна ложка питної соди, 2 ст. ложки варення, 2 ст. ложки вершкового масла, 1/2 лимона, 2 склянки пшеничного борошна.

Пиріг з горіхами. Дріжджі розтирають з цукром-піском. Жовтки розтирають з вершковим маслом і змішують з сметаною. Додають трохи солі і все добре перемішують. Всипають борошно і замішують не дуже густе тісто, розділяють його на чотири частини, з кожної розкачують тоненький плескачик і кладуть начинку. Для її приготування ядра волоських горіхів пропускають через м'ясорубку, білки збивають з цукром-піском і змішують з підготовленими горіхами. Начинку розрівнюють і всі плескачики кладуть стопкою один на одний і ставлять у тепле місце на 2 год, а потім випікають у духовці.

Пиріг покривають кремом. Щоб приготувати його, у молоко додають цукор, розведене в молоці борошно і доводять до кипіння, витримують 5 хв на вогні, стежачи, щоб воно не вибігло, трохи охолоджують, додають вершкове масло, какао-порошок або шоколад і добре перемішують.

3/5 склянки сметани, 3 жовтки, 1/2 пачки дріжджів, 1 ст. ложка цукру-піску, 150 г вершкового масла, близько 4 склянок борошна; д л я н а ч и н к и: 1½—2 склянки ядер волоських горіхів, 1½ склянки цукру-піску, 3 яєчні

білки; для крему: 1/4 склянки молока, 1 склянка цукру-піску, 2 ст. ложки какао-порошку, 2 ст. ложки вершкового масла, 1 чайна ложка пшеничного борошна.

Пиріг з вишнями. Змішують маргарин з пшеничним борошном, вливають розведені на молоці дріжджі, додають цукор-пісок (1 ст. ложку), жовток і замішують тісто. Давши йому полежати 30 хв, розділяють на дві частини. Якщо тісто виявиться недостатньо пружним, під час замішування можна додати трохи води.

Одну частину тіста розкачують відповідно до величини дека, посипають меленими сухарями, кладуть на них вишні без кісточок, посипають рештою цукру-піску та подрібненими ядрами волоських горіхів і накривають другою частиною тіста також відповідно до величини дека і защипують краї. Пиріг проколюють виделкою в кількох місцях, обмазують яєчним білком і випікають протягом 30—40 хв при температурі 180—200 °С. Готовий пиріг охолоджують, нарізають і обсипають цукровою пудрою.

$2^1/_2$ склянки пшеничного борошна, 250 г вершкового маргарину, 1/5 пачки дріжджів, 2 ст. ложки молока, 1 яйце, 4 ст. ложки цукру-піску, сіль на смак, 2 ст. ложки мелених сухарів, 1 кг вишень, 50 г ядер волоських горіхів.

Пиріг з манною кашею. Просіяне борошно насипають на стіл гіркою, роблять у ній заглибину, в яку кладуть смалець та сіль, вливають вершки або сметану, замішують тісто і ставлять його на 15 хв у холодне місце. Готують начинку. Для цього в молоко додають цукрову пудру, ванільний цукор і доводять до кипіння. У кипляче молоко, безперервно перемішуючи, всипають манні крупи, стежачи, щоб не утворилися грудочки. Варять кашу. Коли вона охолоне, змішують її з жовтком.

Охолоджене тісто ділять на дві частини і кожну розкачують відповідно до розміру дека, на якому випікатимуть пиріг. На змащене маслом деко укладають тісто, а на нього шар остиглої манної каші, зверху — другий шар тіста. Випікають пиріг в не дуже нагрітій духовці. Коли він остигне, нарізають його на порції і обсипають цукровою пудрою.

По $1^1/_4$ склянці пшеничного борошна та молока, 1 ст. ложка смальцю, 1/2 склянки вершків або сметани, 3 ст. ложки цукрової пудри, 4 ст. ложки манних крупів, 1 жовток, 1 пакетик ванільного цукру.

Пиріг відкритий з сиром. У підігрітій до температури 30—35 °С воді розчиняють дріжджі. Маргарин підігрівають, але не вище як до тієї ж температури, цукор-пісок, сіль та яйце старанно розтирають. Усі підготовлені продукти добре перемішують, всипають просіяне борошно і замішують еластичне тісто, накривають його чистою тканиною і ставлять у тепле місце (27—35 °С) для бродіння. Коли тісто підійде, його двати три рази перемішують. Перший раз це роблять через 1—1,5 год.

Готове тісто викладають на посипаний борошном стіл (дошку), розділяють на куски, формують кульки, накривають їх чистою тканиною і залишають на 10—15 хв. Потім розкачують круглі плескачики діаметром 12 см і кладуть фарш. Для його приготування протирають жирний сир, додають яйце, пшеничне борошно, цукор-пісок, ванільний цукор, сіль і все старанно перемішують.

З двох протилежних боків плескачика, приблизно за 15 мм від краю, роблять ножем два розрізи завдовжки до 40 мм і перетягують у них краї тіста з одного боку на інший так, щоб над фаршем утворилося переплетення. Сформовані пироги укладають на змащене маслом деко, дають постояти, обмазують зверху яйцем, випікають у духовці.

2 склянки пшеничного борошна, 2½—3 ст. ложки цукру-піску, 3½ ст. ложки маргарину, 2 яйця, 4 ст. ложки води, 1/5 пачки дріжджів, 1/2 чайної ложки солі, 1/2 яйця для обмазування; для фаршу: 200 г жирного кисломолочного сиру, 1/2 яйця, 1 чайна ложка пшеничного борошна, 1 ст. ложка цукру-піску, 1/4 чайної ложки ванільного цукру, сіль на смак.

Пиріг «Святковий». У сметану кладуть цукор-пісок, вершкове масло і все добре перемішують. Всипають змішане із содою борошно і замішують тісто. Розділивши його на дві частини, в одну всипають какао-порошок і добре вимішують. З кожної частини тіста роблять по два плескачики і випікають їх протягом 7—10 хв при температурі 160—180 °С.

Для приготування крему у сметану додають дрібно нарізані ядра волоських горіхів, цукор-пісок, ванільний цукор, добре перемішують, охолоджують, а потім збивають близько 5 хв. Цим кремом обмазують випечені плескачики і з'єднують їх. Зверху пиріг прикрашають шоколадною масою, яку готують так. У молоко всипають цукор-пісок, какао-порошок і уварюють до густоти вершків, знімають з вогню і охолоджують. Після цього в суміш додають вершкове масло і добре перемішують.

1 склянка цукру-піску, 1 склянка сметани, 1½ ст. ложки вершкового масла, 2 склянки пшеничного борошна, 1/2 чайної ложки питної соди, 1 ст. ложка какао-порошку; для крему: 2 склянки сметани, 1 склянка дрібно нарізаних ядер волоських горіхів, 1 склянка цукру-піску, 1 пакетик ванільного цукру; для шоколадної маси: 2/5 склянки молока, 5 ст. ложок цукру-піску, 3 чайні ложки какао-порошку, 2½ ст. ложки вершкового масла.

Пиріг по-молдавському. Готують прісне тісто, розкачують. Кладуть на нього фарш (варену картоплю разом з бринзою пропускають крізь м'ясорубку, додають пасеровану ріпчасту цибулю, сіль та перець і добре вимішують). Краї тіста з'єднують і защипують. Пиріг обмазують яйцем і випікають.

2 склянки борошна, 4 яйця; для фаршу: 250 г бринзи, 1 цибулина, 700 г картоплі, 3—4 ст. ложки маргарину, сіль, перець.

Рулет з м'ясом. Дріжджі розчиняють у теплому молоці, додають сметану, розтоплене (але не гаряче) вершкове масло або маргарин, сіль. Всипають просіяне пшеничне борошно і замішують тісто. Воно має бути м'яким і ніжним. Розкачують його завтовшки 1—1,5 см і рівномірно укладають фарш. Сформувавши рулет, кладуть його на деко швом униз, дають постояти 1—1,5 год, обмазують яйцем, проколюють у кількох місцях і випікають у духовці протягом 20—25 хв при температурі 200—220 °С.

Для фаршу зварене до напівготовності м'ясо пропускають крізь м'ясорубку, змішують з дрібно посіченими вареними круто яйцями і дрібно посіченою пасерованою ріпчастою цибулею. Солять і посипають перцем. Якщо м'ясо нежирне, додають 1 ст. ложку масла.

1 склянка сметани, 200 г вершкового масла, 1/3 пачки дріжджів, 1/2 склянки молока, 3 склянки пшеничного борошна, 1/2 яйця, сіль на смак; для фаршу: 500 г м'яса, 2 яйця, 1 цибулина, сіль, чорний мелений перець на смак, жир.

Крендельки. Готують опару. У теплому молоці розчиняють дріжджі, всипають половину норми просіяного борошна і ставлять у тепле місце. Коли опара збільшиться в об'ємі приблизно вдвоє, кладуть сіль, розтерті з цукром яйця і потерту лимонну цедру. Добре перемішують, всн-

пають решту просіяного борошна і замішують тісто. Потім додають розтоплене вершкове масло (маргарин) і старанно вимішують, щоб тісто відставало від стінок посудини та кондитерської. Після цього тісто трохи посипають борошном, накривають чистою тканиною і ставлять у тепле місце. Коли воно збільшиться в об'ємі вдвоє, його викладають на посипаний борошном стіл (дошку) і роблять маленькі крендельки. Їх змащують розтопленим маслом, посипають цукром-піском і випікають протягом 10—12 хв у попередньо нагрітій духовці.

3/4 склянки молока, 1/6 пачки дріжджів, 3—3½ склянки пшеничного борошна, 2—3 яйця, 1/2 склянки цукру-піску, 3 ст. ложки вершкового масла або маргарину, цедра з 1/4 лимона, сіль на смак.

Шанежки сибірські. У теплому (30—35 °С) молоці розчиняють дріжджі, всипають цукор-пісок, просіяне борошно і готують опару, яку ставлять у теплому місці і дають підійти. Потім кладуть розтерті з цукром яйця, сіль, всипають просіяне борошно, все добре перемішують, кладуть розм'якшене вершкове масло, добре вимішують, а потім вибивають на столі, поки тісто не почне відставати від рук. Після цього його кладуть у посудину і ставлять на 1,5—2 год у тепле місце. З готового тіста формують маленькі булочки, кладуть їх на змащене маслом деко і дають постояти в теплому місці 40—50 хв. Після цього булочки обмазують сумішшю сметани, цукру-піску, розм'якшеного вершкового масла і пшеничного борошна (цю масу добре вибивають, щоб не було грудочок). Випікають шанєжки 20—25 хв при температурі 220—230 °С.

Для опари: 1 склянка молока, 1/5 пачки дріжджів, 2 склянки пшеничного борошна, 1/2 ст. ложки цукру-піску; для тіста: 1½ склянки пшеничного борошна, 3 яйця, 1/2 склянки цукру-піску, 1/2 склянки розтопленого вершкового масла, сіль на смак; для сметанної маси: 2—3 ст. ложки сметани, 1/2—1 ст. ложка вершкового масла, 1/2 ст. ложки цукру-піску, 1 ст. ложка пшеничного борошна.

Хачапурі (ватрушки з сиром). Імеретинський сир або бринзу нарізають невеликими плоскими скибочками, заливають холодною водою, щоб вона покрила сир, і залишають у закритій посудині на 2 год. Потім сир відкидають на друшляк, віджимають рукою і добре розминають. Додають яйця, і все старанно перемішують, після чого масу розділяють на чотири частини.

Просіяне пшеничне борошно насипають на стіл гіркою, роблять у ній заглибину, в яку кладуть вершкове масло, сире яйце, сіль, цукор-пісок, вливають молоко і замішують тісто. Готове тісто також ділять на чотири частини, з кожної роблять тонкий круглий плескачик за розміром сковороди, на якій випікатимуть хачапурі. На середину кожного плескачика кладуть підготовлений сир і защипують краї. Підготовлений виріб швом униз кладуть на попередньо розігріту сковороду і випікають протягом 10—15 хв при температурі 200 °С. Коли один бік зарум'яниться, виріб перевертають на другий і продовжують випікати, знявши із сковороди кришку. Готові хачапурі змащують маслом. Подають гарячими.

2 склянки молока, 4 склянки пшеничного борошна, 100 г вершкового масла, 1/3 чайної ложки солі, 1 чайна ложка цукру, 5 яєць (у тому числі 2 для начинки), 600 г сиру або бринзи.

Бабка горіхова. Просіяне борошно злегка пасерують на вершковому маслі. Вливають в нього тонкою струминою кип'ячене молоко, безперервно перемішуючи. Додають подрібнені ядра горіхів, цедру лимона, добре розтерті з цукром-піском жовтки і збиті на

піну білки, обережно перемішують. Масу викладають у змащену маслом і обсипану меленими сухарями форму, вміщують її в каструлю з гарячою водою і на 30 хв ставлять у нагріту духовку. Окремо подають охолоджені збиті вершки.

160 г ядер волоських горіхів, 2 ст. ложки вершкового масла, 1/2 склянки пшеничного борошна, 1 склянка цукру-піску, 2 склянки молока, 4 яйця, цедра лимона, 1 ст. ложка мелених сухарів, 2 склянки вершків.

Кекс із сиром. Яйця старанно розтирають з цукром-піском. Додають розм'якшене вершкове масло, протертий кисломолочний сир, просіяне пшеничне борошно, старанно промитий і висушений ізюм, соду та сіль і замішують тісто. Поділивши його на дві рівні частини, кладуть їх у змащені маслом форми і випікають протягом 50—55 хв при температурі 180—190 °С. Готовий кекс посипають цукровою пудрою.

1 яйце, 1 склянка цукру-піску, 5 ст. ложок вершкового масла, 250 г сиру, 2 склянки пшеничного борошна, 1/2 склянки ізюму, питна сода та сіль на кінчику ножа, 1 чайна ложка цукрової пудри.

Кекс. Готують опару: у теплому молоці розчиняють дріжджі, додають 3—4 ст. ложки цукру-піску, всипають просіяне пшеничне борошно — стільки, щоб опара була такої густоти, як тісто на оладки. Опару ставлять у тепле місце і дають їй підійти. Потім кладуть цукор-пісок, ванільний цукор, яйця, розтоплений маргарин (його не доводять до кипіння!) і просіяне борошно. Замішують тісто.

Ізюм перебирають, миють, заливають гарячою водою і дають постояти 5—10 хв, після чого відкидають на друшляк, обсушують на серветці, панірують у борошні і кладуть у тісто. Перемішують, поки тісто не стане густим і однорідним. Викладають його у форму, змащену маслом і обсипану меленими сухарями, і залишають у ній на 30—40 хв. Потім зверху посипають корицею і випікають при температурі 200—220 °С. Дають охолонути у формі.

1 склянка молока, 2/5 пачки дріжджів, 1 склянка цукру-піску, 3—3½ склянки пшеничного борошна, ванільний цукор на смак, 2 яйця, 200 г маргарину, 4 ст. ложки ізюму, кориця на смак.

Пиріжки любительські. Дріжджове тісто готують безопарним способом (воно має бути м'якої консистенції). Кусок тіста масою 0,5—1 кг розкачують у джгут на змащеній олією дошці, після чого роблять з нього порційні кусочки-кульки, кладуть їх на змащене жиром деко на відстані 4—5 см одне від одного. Після 5—6 хв кульки перевертають на другий бік і розкачують їх у плескачики. На середину кожного кладуть фарш, що складається із суміші м'яса криля, вареного рису, пасерованої цибулі та солі. Сформованим пиріжкам дають постояти, а потім обсмажують їх у жирі.

1 склянка пшеничного борошна, 1/10 пачки дріжджів, 1/4 склянки цукру-піску, по 2 ст. ложки пасерованої ріпчастої цибулі, маргарину та олії, 40 г м'яса криля, 1 ст. ложка вареного рису, 300 г жиру для смаження.

Пиріжки з яблуками. Просіяне борошно насипають на стіл гіркою, роблять у ній заглибину, куди кладуть сметану, злегка розім'яте руками вершкове масло та сіль. Усе це швидко змішують, а потім роблять з тіста кулю. Накривають її рушником і на кілька годин виставляють на холод. Таке тісто може замінити листкове.

Готують начинку. Для цього яблука обчищають, видаляють з них серцевину з насінням, нарізають скибочками, додають вершкове масло, цукор-пісок і злегка тушкують, не доводячи яблука до повної м'якості. За бажанням

можна додати корицю. Готову начинку охолоджують.

Добре охолоджене тісто розкачують, вирізають з нього кружечки, на кожний з них кладуть яблучну начинку і защипують краї. Випікають пиріжки в духовці.

1 склянка пшеничного борошна, 1/2 склянки сметани, 140 г вершкового масла, сіль на кінчику ножа; для начинки: 4—5 яблук, 1 чайна ложка вершкового масла, 2—3 ст. ложки цукру-піску.

Пиріжки домашні. У підігрітому до температури 30—35 °С молоці розчиняють дріжджі, додають цукор-пісок, сіль, олію, всипають половину норми борошна і замішують тісто (опару). За консистенцією воно має бути, як густа сметана. Опару посипають борошном і ставлять на 1,5—2 год у тепле місце для бродіння. Коли вона збільшиться в об'ємі в $2^1/_2$—3 раза, кладуть в неї збиті яйця, всипають решту борошна і добре вимішують. Потім додають розтоплене до густоти сметани вершкове масло або маргарин і місять, поки тісто не почне легко відставати від рук та стінок посудини. Замішане тісто ставлять у тепле місце, а коли воно підійде, викладають на дерев'яний стіл або дошку і добре вибивають. Формують однакові кульки, дають їм полежати 5—10 хв, а потім роблять з них плескачики. Під час цієї роботи слід уникати протягів у приміщенні. Виробляти пиріжки слід на дошці, посипаній борошном або змащеній олією.

На середину кожного плескачика кладуть фарш, краї тіста щільно защипують. Пиріжки кладуть швом униз на деко, змащене маслом, дають їм постояти, обмазують збитими яйцями або підсоложеним молоком і ставлять у добре нагріту духовку. Готові пиріжки ще гарячими обмазують негустим цукровим сиропом і накривають чистим рушником.

Для фаршу свіжу капусту дрібно січуть, ошпарюють окропом, віджимають і тушкують на вершковому маслі або маргарині або припускають на молоці чи вершках до слабкого кремового кольору. Додають у капусту посічені яйця, охолоджують і тільки після цього солять. Фарш можна також приготувати з м'яса, моркви, грибів, яблук, повидла, варення без кісточок тощо.

$6^1/_4$ склянки пшеничного борошна, 2 склянки молока, 3 яйця, 2/5 пачки дріжджів, 1 ст. ложка олії, 1 ст. ложка цукру-піску, 1 чайна ложка солі, 500—800 г готового фаршу, 2 ст. ложки маргарину.

Пиріжки листкові по-узбецькому. У теплій воді розчиняють сіль, всипають борошно, замішують круте тісто, роблять з нього кулю, накривають серветкою і дають полежати кілька хвилин. Потім тісто дуже тонко (завтовшки 0,5 мм) розкачують, змащують маслом і накручують на качалку, після чого розрізають уздовж по качалці. Утворюються широкі смужки у кілька шарів. Їх нарізають на прямокутники розміром 6×8 см. Середину кожного прямокутника розкачують маленькою качалкою ще тонше, кладуть фарш, складають удвоє і защипують. Смажать у фритюрі.

Для фаршу м'ясо дрібно січуть або пропускають крізь м'ясорубку, додають дрібно нарізану ріпчасту цибулю, солять, посипають перцем, старанно перемішують і підсмажують на сковороді з невеликою кількістю масла.

1 кг пшеничного борошна, 2 склянки води, 2 чайні ложки солі, 150 г топленого масла для змащування; для фаршу: 800 г м'яса, 500 г ріпчастої цибулі, сіль, чорний мелений перець на смак; 50 г вершкового масла для смаження фаршу, 500 г олії рафінованої для смаження у фритюрі.

Пиріжки особливі по-узбецькому. У теплій воді розчиняють сіль, всипають просіяне пшеничне борошно і замішують круте тісто, яке розкачують у вигляді прямо-

кутника до товщини 1 см. Загортають його як конверт і складають удвоє, накривають серветкою і дають полежати 10 хв, потім розкачують ще раз до товщини 0,5 см, посипають борошном і змащують маргарином, ще раз загинають по краях, складають удвоє і кладуть у прохолодне місце на 5 хв. При цьому маргарин повинен добре увібратися тістом. Після цього тісто розкачують до товщини 2 мм, розрізають його на квадратики, на кожний з них кладуть фарш і роблять круглі пиріжки, кладуть їх на деко і випікають у духовці протягом 20 хв. Перед подаванням на стіл змащують маслом. Фарш готують, як і в попередній рецептурі.

1 кг пшеничного борошна, 2 склянки води, 2 чайні ложки солі, 5 ст. ложок маргарину для змащування і жменя борошна для посипання; для фаршу: по 800 г м'яса (м'якоті) та ріпчастої цибулі, сіль, чорний мелений перець на смак.

Пиріжки з грибами. Готують опарне тісто, роблять з нього кульки, розкачують їх у плескачики, на кожен кладуть фарш, защипують краї вірьовочкою і кладуть на змащене жиром деко. Давши пиріжкам постояти, обмазують їх льезоном і випікають у духовці. Готові пиріжки змащують маслом і подають гарячими.

Для фаршу свіжі гриби обчищають, миють, а сушені перебирають, миють і замочують на 3—4 год у холодній воді. Підготовлені гриби варять до готовності, потім січуть або пропускають крізь м'ясорубку, перемішують з дрібно нарізаною ріпчастою цибулею, солять і підсмажують на маслі.

4 склянки пшеничного борошна, 5 чайних ложок цукру-піску, 1 ст. ложка вершкового масла або маргарину, 1 чайна ложка солі, 1/5 пачки дріжджів, $1^1/_5$ склянки води або молока, 1 яйце; для фаршу: 1 кг свіжих або 200 г сушених грибів, 1 велика цибулина, 1 ст. ложка топленого масла, сіль на смак.

Пиріжки з маком «Весняні». Замішують здобне дріжджове тісто, дають йому піднятися, роблять з нього кульки, з яких розкачують плескачики. На середину кожного кладуть попередньо розпарений і розтертий у ступці з цукром мак. Краї защипують, надають виробу форми пиріжка і випікають у духовці.

На 20 пиріжків: 3 склянки пшеничного борошна, 2 яйця, 1/6 пачки дріжджів, $2^1/_2$ ст. ложки маргарину, 1 склянка з верхом цукру-піску, 4/5 склянки молока, сіль на смак, $1^1/_3$ склянки маку і 2—3 ст. ложки цукру-піску для розтирання його.

Пиріжки з листкового тіста. Борошно просіюють і ділять на дві частини. Одну замішують на вершковому маслі або маргарині, розкачують у вигляді квадрата завтовшки 2 см, кладуть на дошку і ставлять на холод. В решту борошна вливають воду, додають лимонну кислоту або сік лимона, сіль, замішують тісто, закривають його серветкою і дають полежати 20—25 хв. Потім це тісто розкачують, на середину його кладуть тісто, замішане на маслі, згортають конвертом і защипують. Знову розкачують, якщо треба підсипають борошно, згортають у чотири шари і ставлять на холод на 35—40 хв. Охолоджене тісто знову розкачують і виносять на холод, повторюють весь процес і зрештою знову ставлять на холод. Готове тісто розкачують до товщини 5 мм, розрізають на квадрати або кружки, на середину яких кладуть повидло, формують пиріжки, кладуть їх на змащене маргарином деко і випікають у духовці.

3 склянки пшеничного борошна, 400 г вершкового масла або маргарину, 1/2 лимона, 1/2 склянки води, 1 чайна ложка солі, 400—450 г будь-якого повидла.

Колобок з секретом. Сир труть на тертці з великими отворами і змішують з борошном та яйцями. З підготовленої маси формують плескачики, на які кладуть нарізану великими кубиками варену ковбасу (один кубик на плескачик), заліплюють і викачують у вигляді колобка, після чого обсмажують у фритюрі. Подають два колобки на порцію, посипавши перед подаванням нарізаною зеленню петрушки.

300 г твердого сиру, 4 ст. ложки пшеничного борошна, 2 яйця, 150 г вареної ковбаси без сала, зелень петрушки.

Шаньги з картоплею. Готують дріжджове тісто густої консистенції, для чого в теплій воді або молоці розчиняють дріжджі, сіль, цукор, всипають просіяне борошно, все добре вимішують і, додавши розтоплений маргарин, залишають тісто на 3—4 год для бродіння в теплому місці. Під час бродіння тісто обминають, потім формують з нього кульки і розкачують їх. На середину круглого плескачика кладуть варену протерту з молоком картоплю, розрівнюють по поверхні, зверху обмазують льєзоном із суміші збитих яєць із сметаною і випікають у духовці при температурі 210—220 °С. Випечені вироби змащують розтопленим маслом або маргарином і подають.

$2^1/_2$ склянки пшеничного борошна, 1 чайна ложка цукру-піску, 1/2 ст. ложки маргарину, 3/5 склянки води або молока, 1/5 пачки дріжджів, сіль на смак. Для начинки: 500 г картоплі, 1/4 склянки молока; для льєзону: 1/2 яйця, 1/2 склянки сметани, 1 ст. ложка вершкового масла.

Біляші. Готове дріжджове тісто (див. попередню рецептуру) добре вимішують, роблять з нього джгут, який нарізають на маленькі булочки. Кожну булочку розкачують у невеличкі плескачики, на які кладуть м'ясний фарш. Краї плескачиків загортають на фарш вірьовочкою у вигляді ватрушки. Біляші смажать на розігрітому жирі на сковороді, поклавши м'ясом донизу. Коли верх добре підрум'яниться, їх перевертають денцем униз і смажать до готовності. Тривалість смаження біляшів 8—10 хв.

Для фаршу м'ясо миють і нарізають невеликими кусочками, потім двічі пропускають через м'ясорубку разом з ріпчастою цибулею, додають воду, сіль та перець і добре перемішують. Використовують фарш для біляшів у сирому вигляді.

$3^1/_2$ склянки пшеничного борошна, 1 склянка молока або води, 3 ст. ложки жиру, 1/2 чайної ложки солі, 1/5 пачки дріжджів, 300 г жиру для обсмажування; для фаршу: 500 г яловичини (м'якоті), 2 цибулини, 1/2 склянки води, сіль, чорний мелений перець на смак.

Розтягаї рибні. У підігрітому молоці розчиняють дріжджі, додають трохи борошна і трошечки цукру, після чого замішану в такий спосіб опару ставлять у тепле місце на 40—50 хв до збільшення в об'ємі у два-три рази і до появи на поверхні дрібних пухирців. Коли опара почне потроху осідати, в неї додають яйця, решту борошна, цукор, сіль та розм'якшене вершкове масло (до консистенції густої сметани). Усе вимішують до однорідної еластичної маси, яка не прилипає до рук та дошки. Вимішене тісто кладуть у каструлю, щільно покривають серветкою і ставлять у тепле місце на 25—30 хв, після чого ще раз вимішують і знову ставлять, щоб воно збільшилося в об'ємі у три-чотири рази. Потім тісто розкачують на столі, обсипаному борошном, до товщини 0,5 см. Склянкою нарізають кружечки, які злегка розкачують качалкою, і на кожний кружечок кладуть фарш з рису, а на середину фаршу — кусочок риби. Краї розтягая защипують, зали-

шаючи середину відкритою, укладають їх на деко, змащене маслом, і залишають постояти 15—20 хв. Обмазані яйцем розтягаї печуть у духовці при температурі 220—230 °С. Випечені розтягаї змащують маслом, викладають на блюдо і покривають серветкою.

Для фаршу рис миють у теплій воді кілька разів, засипають у киплячу підсолену воду, куди кладуть також масло, варять до м'якості, відкидають на друшляк і змішують з посіченими вареними круто яйцями та припущеною рибою.

7 склянок пшеничного борошна, 2 склянки молока, 2 яйця, 2/5 пачки дріжджів, 1 ст. ложка цукру, 2 ст. ложки вершкового масла або маргарину, 1 чайна ложка солі; для фаршу: 1 склянка рису, 2½ склянки води, 4 ст. ложки вершкового масла або маргарину, 4 яйця, сіль на смак, 300 г риби.

Мамині пампушки. Борошно (1/3 норми) змішують з вершковим маслом і добре розтирають. У сметану додають сіль, цукор та 1/3 норми борошна, добре вимішують, з'єднують з підготовленим маслом та борошном і додають ще 1/2 склянки борошна. Тісто швидко вимішують і ставлять на 30 хв на холод. Потім розкачують його до товщини 0,5 см, склянкою вирізають кружки. Скляночкою меншого діаметра у половини великих кружків вирізають середину, на суцільний кружок кладуть кружок з отвором і злегка притискують, у виїмку кладуть густе варення, а зверху на нього — 1/4 ядра волоського горіха. Зверху вироби обмазують збитим яйцем і ставлять у духовку на 15—20 хв. Вийнявши з духовки пампушки посипають цукровою пудрою.

3 склянки пшеничного борошна (1/2 склянки на посипання стола чи дошки), 200 г вершкового масла, 1 склянка цукру-піску, 1/4 чайної ложки солі, 4/5 склянки сметани, 1 ст. ложка цукрової пудри, 1 яйце, 1 склянка варення, 100 г волоських горіхів.

Булочки «Устриці». У теплому молоці розчиняють дріжджі, додають цукор, сіль, всипають стільки борошна, щоб тісто мало консистенцію густої сметани. Ставлять у тепле місце для бродіння. Потім додають маргарин або олію, яйце, жовток і ще борошна, щоб утворилося тісто середньої густоти. З нього зразу ж розкачують два квадрати розміром 30×30 см завтовшки 1 см. Ці квадрати обмазують злегка збитим білком, посипають їх потовченими ядрами волоських горіхів, попередньо змішаними з ванільним цукром, кожний квадрат скручують рулетом, нарізають кусочками завтовшки 2 см, укладають на деко зрізом догори на невеликій відстані один від одного і дають постояти 5—10 хв. Випікають у добре нагрітій духовці. Готові вироби охолоджують і поливають цукровим сиропом, для приготування якого цукор розчиняють у воді, ставлять на вогонь і тільки-но сироп закипить, знімають його з вогню і видержують протягом 15 хв.

1 склянка молока, 1/5 пачки дріжджів, 1 ст. ложка цукру-піску, сіль на кінчику ножа, 2½—3 склянки пшеничного борошна, 5 ст. ложок олії, 2 яйця; для начинки: 200 г ядер волоських горіхів, ванільний цукор; для сиропу: 4 склянки цукру-піску, 3 склянки води.

Баурсак з прісного тіста. З борошна, молока, яєць, вершкового масла та солі замішують прісне тісто і дають йому постояти 20—25 хв. Розкачують завтовшки 3—4 мм і нарізають квадратиками розміром 3—4 см. Смажать у фритюрі. Готові баурсаки мають бути здутими і порожнистими.

4⅓ склянки пшеничного борошна, 10 ст. ложок молока або води, 2 яйця, 3 ст. ложки вершкового масла, сіль на смак, 250 г жиру для фритюру.

Баурсак здобний. Тісто готують опарним способом, для чого у підігрітій до температури 30 °С воді або молоці (80 % норми) розчиняють дріжджі, всипають просіяне борошно (50 % норми), розмішують тісто (не густіше від сметани). Опару посипають борошном, закривають чистою серветкою і ставлять у тепле місце для бродіння на 3—4 год. Опару можна вважати готовою, коли вона збільшиться в об'ємі в $1\frac{1}{2}$ раза і почне опускатися (на її поверхні з'являться зморшки). Здобу та сіль в опару класти не можна, бо вони затримують бродіння. У готову опару додають розчин солі, цукру, решту борошна, воду або молоко, замішують тісто, а в кінці замішування додають розтоплене вершкове масло. Тісто ставлять у тепле місце на 1,5—2 год для повторного бродіння. Потім його розділяють на джгути, нарізають на кусочки діаметром 3—3,5 см, масою 15—20 г і дають постояти 15—20 хв. Смажать у фритюрі.

$4\frac{3}{4}$ склянки пшеничного борошна, 1/10 пачки дріжджів, по 3/4 склянки води та молока, 1 чайна ложка солі, 1 ст. ложка цукрупіску, 1 ст. ложка вершкового масла або вершкового маргарину, 2 яйця, рафінована олія для фритюру.

Заварні кільця. У каструлю з водою кладуть вершкове масло та сіль і доводять до кипіння. Всипають просіяне пшеничне борошно і, безперервно перемішуючи, варять масу протягом 1—2 хв. Заварене тісто трохи охолоджують і, перемішуючи, поступово додають у нього яйця. Готове тісто з кондитерського мішка випускають у вигляді кілець на деко, злегка змащене маслом (від зайвого жиру будуть тріщини на спідній частині виробу). Вироби випікають у духовці протягом 30—35 хв при температурі 180—200 °С. Готові кільця посипають цукровою пудрою.

1 склянка пшеничного борошна, 80 г вершкового масла, 1/2 склянки води, 1/4 чайної ложки солі, 5—6 яєць, 2 ст. ложки цукрової пудри.

Трубочки з вершками. Яйця змішують з цукровою пудрою, додають ванільний цукор; усе добре розтирають до утворення однорідної гладенької маси. Всипають борошно, добре перемішують, а потім розводять молоком. Тісто укладають на підігріте і злегка змащене вершковим маслом деко тонкими невеликими млинчиками. Випікають їх у гарячій духовці. Тільки-но краї млинчиків зарум'яняться, треба, не виймаючи всього дека з духовки, знімати їх по одному і скручувати у трубочку.

Мигдаль ошпарюють окропом, обчищають і дрібно січуть. Вершки збивають до утворення густої піни, а потім перемішують з цукровою пудрою та ванільним цукром. Трубочки заповнюють з кондитерського мішка збитими вершками. Кладуть їх на блюдо, посипають цукровою пудрою, а вершки з торців трубочок — мигдалем.

$1\frac{1}{4}$ склянки борошна, 1—$1\frac{1}{4}$ склянки цукрової пудри, 2 яйця, 2 ст. ложки молока, 1 склянка густих вершків, 50 г горіхів, ванільний цукор на смак, 2 ст. ложки цукрової пудри для посипання.

Плескачик заварний з кремом. У каструлю з киплячою водою кладуть вершкове масло, цукор, сіль і знімають її з вогню. Всипають просіяне борошно і старанно вимішують, щоб утворилося круте однорідне тісто. Коли воно трохи охолоне, поступово, перемішуючи, додають яйця. На змащене маслом деко чайною ложкою (щоразу занурюючи її у воду) викладають плескачики на відстані 2—3 см один від одного. Випікають їх у духовці при температурі 220—240 °С протягом 20—25 хв. Готові плескачики надрізають збоку і наповнюють завар-

ним кремом, фруктовим джемом або варенням.

Для приготування крему розтирають яйця з цукром та борошном, розводять холодним молоком (1/2 склянки), перемішуючи, виливають цю масу в решту киплячого молока ($1^1/_4$ склянки) і, весь час перемішуючи, варять, поки маса не загусне. Охолоджують до температури 40 °С, додають нарізане маленькими кусочками вершкове масло і добре перемішують дерев'яною ложкою. Охолоджують. В крем можна додати ванільний цукор.

1 склянка води, 5 ст. ложок вершкового масла, 3 чайні ложки цукру, сіль на кінчику ножа, 1 склянка пшеничного борошна, 4—5 яєць; для крему: 2 склянки молока, 2 яйця, 1 склянка цукру-піску, 2 ст. ложки пшеничного борошна, 100 г вершкового масла.

Рулет горіховий. Яйця розтирають з цукром-піском, вливають воду, всипають какао-порошок і все старанно розтирають. Додають розм'якшене вершкове масло і також розтирають. Масу ставлять на невеликий вогонь і, безперервно перемішуючи, дають трохи прокипіти. Знімають з вогню, всипають ванільний цукор, перемішують і охолоджують. В остиглу суміш кладуть нарізане кубиками печиво, ядра волоських горіхів і все добре перемішують. Утворену масу кладуть на пергамент або целофан і надають їй форми рулета. Виставляють на холод. Остиглий рулет, знявши з нього пергамент, нарізають скибочками. Подають до чаю.

2 яйця, $1^1/_2$ склянки цукру-піску, 2 ст. ложки води, 2 ст. ложки какао-порошку, 300 г вершкового масла, ванільний цукор на смак, 300 г печива, 300 г ядер волоських горіхів.

ТІСТЕЧКА ТА ПЕЧИВО

Тістечка «Ювілейні». Готують прісне тісто, для чого просіяне борошно, жовтки, маргарин, цукор, соду та фруктову есенцію старанно перемішують. Готове тісто розкачують до товщини 40—50 мм, вирізають виїмкою фігурні коржики і випікають у духовці. Білки збивають з цукром до збільшення об'єму в 4—5 раз і набирають у кондитерський шприц. На остиглі коржики з кондитерського шприца витискують білковий крем і прикрашають ягідкою полуниці з варення.

2 неповні склянки пшеничного борошна, $1^1/_5$ склянки цукру-піску, 3 жовтки, 150 г маргарину, 1/2 чайної ложки соди, 2—3 краплі фруктової есенції; для крему: 5 білків, 1/2 склянки цукру.

Тістечка «Вогник». Білки збивають з цукром, змішують із збитими жовтками, додають просіяне борошно і швидко замішують тісто. На деко кладуть аркуш пергаменту і столовою ложкою викладають на нього тісто у вигляді оладок, ставлять у духовку і випікають при температурі 180—200 °С. Випечені бісквіти охолоджують і склеюють кремом, зверху з кондитерського шприца витискують на них крем, посипають подрібненими ядрами волоських горіхів та дрібно нарізаним желе.

Для крему згущене молоко варять на водяній бані протягом 2—3 год, щоб воно набуло світло-коричневого кольору. У збите вершкове масло додають потроху проварене згущене молоко, перемішують і, коли буде введене все молоко, крем збивають до утворення однорідної пухкої маси. Желе готують, як звичайно (див. розділ солодкі страви).

4 яйця, по 1 склянці пшеничного борошна та цукру; для крему: 1 банка згущеного молока, 250 г вершкового масла, 100 г ядер волоських горіхів, 50 г желе.

Тістечка розсипчасті. Маргарин збивають з цукром, додають молоко, яйце, сіль, соду та ванілін. Наприкінці збивання додають просіяне борошно і замішують тісто. Тісто ділять на дві частини, одну розкачують до товщини 1 см, другу — вміщують у холодильник для охолодження. На розкачане тісто рівним шаром розкладають повидло, а зверху посипають тертими крихтами охолодженого тіста. Випікають при температурі 210—220 °С протягом 25—30 хв. Після остигання нарізають прямокутні тістечка, посипають цукровою пудрою.

$2^1/_2$ склянки пшеничного борошна, 1 склянка цукру-піску, 200 г маргарину, 150 г повидла, 1/2 чайної ложки соди, 2 ст. ложки молока, 1 яйце, 1/2 пакетика ванілін, 1 ст. ложка цукрової пудри.

Тістечка бісквітні на сметані. Цукор розтирають з жовтками до білого, додають ванілін, кладуть сметану, перемішують, додають просіяне пшеничне борошно, а потім збиті на піну білки, все обережно перемішують знизу вгору, переливають тісто у змащену маслом форму або глибоку сковороду і ставлять у не дуже нагріту духовку на 20—25 хв. Готовий бісквіт після охолодження виймають з форми і нарізають секторами, якщо форма була кругла, або прямокутниками. Зверху з кондитерського шприца витискують білковий крем, який готують, збиваючи охолоджені білки з цукровою пудрою та ваніліном на стійку піну.

2 склянки пшеничного борошна, $1^1/_2$ склянки сметани, 6 яєць, 1 склянка цукру-піску, 1/4 пакетика ванілін; для крему: 4—6 білків, 1/2 склянки цукрової пудри, 1/4 пакетика ванілін.

Тістечка із збитими білками. Жовтки розтирають з частиною цукру, змішують їх із сметаною та рештою цукру, після чого додають пшеничне борошно та масло, замішують тісто і виставляють його на 20—30 хв на холод. Остигле тісто розкачують до товщини 1 см і укладають на деко, злегка змащене маслом. Випікають при температурі 230—240 °С до золотистого кольору. Готовий випечений бісквіт розрізають на смужки завширшки 10—12 см, які прикрашають свіжими ягодами або консервованими плодами чи ягодами, заливають збитими з цукром білками, ставлять на 10—12 хв у духовку при температурі 160—180 °С, а потім нарізають на тістечка.

$2^1/_2$ склянки пшеничного борошна, 5 жовтків, 1/2 склянки сметани, 150 г вершкового масла, 1 склянка цукру-піску; для оздоблення: 5 білків, $1^1/_2$ склянки цукру, 1 склянка свіжих або консервованих плодів чи ягід.

Тістечка «Картоплинка». Печиво пропускають крізь м'ясорубку або труть на тертці з дрібними отворами, змішують з вершковим маслом, какао-порошком, цукром, формують з утвореної суміші кульки і обкачують у подрібненому печиві. Підготовлені тістечка кладуть у холодильник.

1 кг готового печива, 500 г вершкового масла, 3 ст. ложки какао-порошку, $2^1/_2$ склянки цукру-піску.

Тістечка «Картоплинка» із сухарів. Ванільні сухарі підсушують у духовці і гарячими пропускають крізь м'ясорубку. Вершкове масло розтирають з яйцями та цукром, додають молоко та охолоджені мелені сухарі. З утвореного тіста формують тістечка-картоплинки, обкачують в какао-порошку та подрібнених ядрах горіхів.

300 г ванільних сухарів, 1 склянка молока, 100 г вершкового масла, 1 яйце, 1/2 склянки цукрової пудри, 1 чайна ложка какао-порошку, 2 ст. ложки подрібнених ядер волоських горіхів.

Тістечка «Київські». Для корзиночок пісочне тісто розкачують до товщини 7—8 см, вирізають з

нього виїмкою кружки, укладають їх у жерстяні гофровані формочки, притискають тісто до дна та стінок і ставлять формочки на деко. Випікають у духовці при температурі 240—260 °С протягом 12—14 хв. Після охолодження корзиночки виймають з формочок. З цукрового сиропу, желатину та лимонної кислоти готують желе, половину його забарвлюють вишневим соком, а другу — морквяним. Желе розливають тонким шаром у тарілки, а після застигання нарізають смужками 30×5 мм. Добре охолоджені вершки збивають, перед закінченням збивання додають цукрову пудру та ванільний цукор, і утвореною масою заповнюють корзиночки. Зверху кладуть різнобарвні смужки желе. На поверхню тістечок з шприца або мішечка випускають розм'якшений шоколад у вигляді тоненької сітки, зверху посипають підсмаженими подрібненими ядрами горіхів.

4 ст ложки борошна, по 1½ ложки цукру-піску та вершкового масла, 1 яйце, солі та соди на кінчику ножа, 1—2 краплі фруктової есенції; для крему: 1 склянка вершків 35%-ної жирності, 2 ст. ложки цукрової пудри, 1/2 пакетика ванільного цукру; для желе: 1 чайна ложка цукру-піску, 1 чайна ложка желатину, лимонна кислота на кінчику ножа; 30 г шоколаду, 3—4 волоських горіхи.

Тістечка з мигдалем. Ошпарений, обчищений і висушений мигдаль змішують з частиною білків та цукру, потім пропускають крізь м'ясорубку з решіткою з дрібними отворами два-три рази. В утворену масу додають решту білків та цукру і, перемішуючи, прогрівають до температури 50—60 °С, потім трохи охолоджують і змішують з просіяним борошном. Тісто викладають на деко, застелене папером, у вигляді невеликих коржиків. Відстань між ними має становити 6—7 см, бо під час випікання вони розпливаються. Випікають при температурі 200—220 °С до рум'яного кольору. Готові тістечка разом з папером перекладають на вологу серветку. Через деякий час, остигнувши, тістечка відстануть від паперу. Тістечка можна робити подвійними. У цьому випадку денце одного тістечка обмазують розігрітим шоколадом і приліплюють до денця іншого.

3/4 склянки пшеничного борошна, 2 склянки цукру-піску, 7 білків, 1/2 склянки мигдалю, 30—50 г шоколаду.

Тістечка духові «Лада». Білки збивають до стійкої піни; не припиняючи збивати, додають цукор, змішаний з борошном та ванільним цукром, і вимішують до однорідної консистенції. Масу випускають з кондитерського мішка на деко, застелене пергаментним папером, у вигляді круглих коржиків, посипають подрібненими ядрами горіхів і випікають при температурі 100—110 °С протягом 20—25 хв. Замість кондитерського мішка можна скористатися пакетом з-під пастеризованого молока. Охолоджені коржики знімають з паперу і склеюють денцями, обмазавши їх сумішшю масляного або білкового крему з джемом.

1⅗ склянки цукру-піску, 10—12 білків, 2/3 склянки пшеничного борошна, 1 пакетик ванільного цукру, 100 ядер волоських горіхів, по 100 г білкового та масляного крему і джему.

Тістечка «Політ». Просіюють борошно і роблять у ньому заглибину. Вершкове масло, цукор та яйця розтирають до утворення пухкої маси, додають соду та лимонну есенцію і все перемішують. Утворену масу кладуть у заглибину в борошні і швидко замішують тісто. Потім розкачують його до товщини 0,5 см, ставлять у духовку і випікають при температурі 250—270 °С. Білки збивають, додаючи поступово цукор. Збивають доти, поки маса не стане

пухкою, після чого її рівним шаром розкладають на випечене тісто, зверху посипають подрібненими ядрами горіхів і знову ставлять у духовку на 5—10 хв. Після випікання зразу ж нарізають тістечка прямокутної форми.

300 г пшеничного борошна, 2 ст. ложки цукру-піску, 150 г вершкового масла, 1 яйце, 1/3 чайної ложки питної соди, 3—4 краплі лимонної есенції; для обмазування: 4 білки, 1 склянка цукру-піску, 8—10 волоських горіхів.

Тістечка медові. Вершковий маргарин збивають разом з цукром та яйцями до однорідної маси, додають мед, подрібнені ядра горіхів та соду. У просіяному борошні роблять заглибину, в яку кладуть підготовлену суміш, і швидко замішують тісто. Поділивши його на три рівні частини, кожну розкачують до товщини 2,5 мм і кладуть на деко, зробивши кілька проколів виделкою. Випікають при температурі 230—240 °С. Коли коржі охолонуть, їх склеюють помадкою, в яку додають вершкове масло. На верхній корж кондитерським шприцем наносять сітку із збитих з цукром білків. Ставлять на 3 хв у духовку для підсушування, після чого нарізають тістечка у формі ромбів.

Для приготування помадки цукор змішують з водою і варять до проби «слабка кулька» (сироп, влитий у холодну воду, не розчиняється, а розминається у пальцях, як м'яке тісто). Під час варіння сиропу краї каструлі треба часто обтирати чистою вологою ганчіркою, щоб сироп не зацукрувався. Доведений до проби сироп знімають з вогню і охолоджують (можна у посудині з холодною водою). Поверхню сиропу необхідно оббризнути холодною водою, щоб не утворилася цукрова кірочка. Коли сироп охолоне до температури парного молока, його збивають дерев'яною лопаткою до утворення однорідної білої маси. Готову помадку накривають чистою мокрою серветкою. За бажанням у білу помадку додають какао-порошок, міцний кавовий відвар, соки будь-яких ягід та фруктів, вершкове масло. Перед використанням у помадку додають трохи води і розігрівають.

2¼ склянки пшеничного борошна, 2 ст. ложки меду, 2½ ложки цукру-піску, 50 г вершкового маргарину, 8—10 волоських горіхів, 2 яйця, 1/5 чайної ложки соди; для помадки: 1/2 склянки цукру-піску, 5 ст. ложок води, 100 г вершкового масла.

Кураб'е. Вершкове масло розтирають з цукровою пудрою, додають мед, розтерті лимонну цедру, гвоздику та кардамон. Усе розтирають в однорідну масу, вливають у молоко і добре змішують. Всипають просіяне борошно, замішують тісто і ставлять його в холодне місце на 10—15 хв. Розкачують його до товщини 1 см, виїмкою вирізають невеликі коржики, кладуть їх на сухе чисте деко і випікають у нагрітій духовці протягом 3—5 хв при слабкому вогні. Давши злегка охолонути, посипають цукровою пудрою з ванільним цукром.

250 г вершкового масла, 1 склянка цукрової пудри, 2—3 ст. ложки меду, 1 чайна ложка подрібненої цедри лимона, кардамон на смак, 5—6 шт. гвоздики, 3/4 склянки молока, 3—3½ склянки пшеничного борошна, пакетик ванільного цукру.

Печиво з майонезом. Розм'якшений маргарин розтирають з цукром-піском, додають майонез, просіяне пшеничне борошно та соду і замішують тісто. Формують коржики, на середину кожного кладуть ізюминку. Вироби кладуть на сухе деко і випікають протягом 30—35 хв при температурі 170—180 °С.

250 г маргарину, 1 склянка цукру-піску, 1 банка майонезу, 4 склянки пшеничного борошна, 2 ст. ложки ізюму, 1/2 чайної ложки питної соди.

Печиво з моркви. Варену моркву пропускають крізь м'ясорубку, після чого протирають крізь сито. Додають цукор-пісок, вершкове масло, яйця та лимонну цедру і все збивають у пухку масу. Всипають просіяне пшеничне борошно і замішують тісто. На посипаному борошном столі розкачують його до товщини 1 см. Виїмкою вирізають коржики, кладуть їх на змащене маслом деко і випікають при температурі 240—250 °С.

1/2 кг моркви, 1 склянка цукру-піску, 1—1 1/2 ст. ложки вершкового масла, 2 яйця, цедра 1 лимона, 1 1/4—1 1/2 склянки пшеничного борошна.

Печиво «Хвилинка». У розтоплене вершкове масло або маргарин всипають, безперервно перемішуючи цукор-пісок, кладуть яйця, картопляний крохмаль, соду, сіль і все старанно перемішують. Після цього всипають просіяне пшеничне борошно і замішують не дуже круте тісто. З нього формують кульки діаметром 1,5—2 см, кладуть їх на деко і випікають протягом 10—15 хв при температурі 180—200 °С.

200 г вершкового масла або маргарину, 1 склянка цукру-піску, 1 склянка картопляного крохмалю, 2 1/2—3 склянки пшеничного борошна, 4 яйця, 1 чайна ложка соди або амонію, сіль на кінчику ножа.

Печиво з ванільним цукром. Яйця, старанно змішані з цукром-піском, нагрівають на малому вогні і, збиваючи віничком, доводять до консистенції густої сметани. Знявши з вогню, трохи охолоджують, після чого всипають просіяне пшеничне борошно, додають ванільний цукор і замішують тісто. Додавши розм'якшене вершкове масло, старанно вимішують, роблять невеликі коржики, укладають їх на змащене маслом деко, посипають цукром-піском і залишають на 5—6 хв, після чого випікають при температурі 250—270 °С.

4 яйця, 1 склянка цукру-піску, 1 1/2 склянки пшеничного борошна, ванільний цукор на смак, 100 г вершкового масла.

Печиво із сирного і духового тіста. Готують сирне тісто. Для цього жовтки розтирають з цукром-піском, додають розм'якшене вершкове масло, протертий сир, просіяне пшеничне борошно і замішують однорідне тісто. Витримавши його 30 хв у морозильному відділенні холодильника, ділять на 3—4 рівні частини і на обсипаному борошном столі розкачують до товщини 1 см.

Поки сирне тісто охолоджується в холодильнику, готують духове тісто. Для цього білки збивають на стійку піну, додають невеликими порціями цукор-пісок та ванільний цукор. За бажанням можна додати ізюм, ядра горіхів. Духове тісто тонким шаром наносять на сирні коржі, потім кожен з них скручують рулетом і нарізають на кусочки завтовшки 2—3 см, кладуть їх на сухе деко і випікають протягом 30—40 хв при температурі 110—120 °С.

2 яйця, 1 1/2 склянки цукру-піску (у тому числі 1 склянка для духового тіста), 200 г кисломолочного сиру, 1 1/2 склянки пшеничного борошна (у тому числі 1 склянка для тіста, а решта на підсипку), 200 г вершкового масла, ванільний цукор на смак.

Печиво вівсяне. Старанно розтирають вершкове масло, цукор-пісок, корицю, ванілін та ізюм, який попередньо перебирають, миють і пропускають через м'ясорубку. Безперервно перемішуючи, всипають просіяне вівсяне борошно, додають 75—80 % загальної кількості гарячої води (70—90 °С) з розчиненою в ній сіллю. Потім вливають решту води, всипають просіяне пшеничне борошно, залишивши трохи для підпилювання виробів, та питну соду (її слід рівномірно розсипати по всій поверхні тіста). Замішують однорідне, без грудочок тісто, розка-

чують його до товщини 9—10 мм і круглою виїмкою діаметром близько 40 мм вирізають коржики. Уклавши їх на деко, випікають протягом 8—10 хв при температурі 180—200 °С, дають охолонути, після чого знімають з дека. Печиво можна готувати і з розмелених вівсяних пластівців.

2—2¼ склянки пшеничного борошна, 1—1¼ склянки вівсяного борошна, 1½—1¾ склянки цукру-піску, 250 г вершкового масла, 2 ст. ложки ізюму, кориця, ванілін, питна сода, сіль на смак, 1/3—1/2 склянки води.

Печиво з ізюмом. У розтерте вершкове масло всипають цукор-пісок і старанно розтирають. Поступово (по одному) вводять яйця і добре збивають. Всипають просіяне пшеничне борошно, старанно перемитий, ошпарений окропом і висушений ізюм. Все добре змішують. Тісто кладуть у кондитерський мішок і витискують невеликі коржики на змащене маслом і обсипане борошном деко. Між коржиками має бути відстань 5—6 см, бо під час випікання вони розпливаються. Випікають у духовці при температурі 250 °С.

200 г вершкового масла, 1 склянка цукру-піску, 2—3 яйця, 1½—2 склянки пшеничного борошна, 1/2 склянки ізюму.

Печиво з мигдалем. У розтерте до білого кольору топлене масло всипають цукор-пісок, кладуть яйця та подрібнену цедру лимона. Усе добре збивають до однорідної маси, всипають просіяне пшеничне борошно, змішане із содою, і замішують тісто. Розкачавши його до товщини 1 см, виїмкою вирізають коржики різної форми, кладуть на обсипане борошном деко, обмазують яйцем, обсипають дрібно посіченим мигдалем і охолоджують у холодильнику протягом 15—20 хв. Випікають протягом 8—10 хв при температурі 250 °С.

4—6 ст. ложок топленого масла, 1/2 склянки цукру-піску, 2 яйця, цедра 1 лимона, 1½ склянки пшеничного борошна, 1/4 чайної ложки питної соди, 1/2 склянки мигдалю.

Печиво білкове. Білки добре збивають віничком і, продовжуючи збивати, додають до них цукор-пісок. Збиту масу беруть десертною ложкою і кладуть на вистелене білим папером деко. Випікають у не дуже нагрітій духовці (печиво повинно добре підсохнути).

4 яєчних білки, 1 склянка цукру-піску.

Печиво лимонне. Яйця старанно розтирають з цукром-піском, додають обчищений і дрібно нарізаний мигдаль, потерту цедру лимона, всипають просіяне борошно і замішують тісто. Добре вимішане тісто викладають рівним шаром завтовшки 2—3 мм на змащене вершковим маслом деко і випікають в не дуже нагрітій духовці. Гарячий випечений корж нарізають рівними прямокутниками.

2 яйця, 3/4 склянки цукру-піску, по 1 склянці мигдалю, пшеничного борошна, цедра з 1/2 лимона, 1 чайна ложка вершкового масла для змащування дека.

Коржики в цукровому сиропі. Яйця старанно розтирають з цукром-піском, додають молоко з розведеною в ньому содою та сіллю, всипають невеликими порціями просіяне пшеничне борошно і замішують тісто. Підготовлене тісто розкачують до товщини не більш як 1,5 см. Виїмкою вирізають коржики діаметром 3—4 см і обсмажують їх у маслі, виймають шумовкою на тарілку і зразу ж обливають гарячим цукровим сиропом.

1½ склянки пшеничного борошна, 1 склянка цукру-піску, 1/2 склянки молока, 3 яйця, питна сода на кінчику ножа, сіль на смак; для сиропу: 2 ст. ложки цукру-піску, 2 ст. ложки води;

1 склянка топленого масла для смаження.

Печиво домашнє. Яйця збивають з цукром-піском, додають змішане з молоком розігріте вершкове масло, ванільний цукор, сіль, питну соду і все добре перемішують. Всипають просіяне борошно і замішують тісто, яке ставлять у холодне місце на 30—40 хв. Добре охолоджене тісто розкачують до товщини 0,5 см, посипають цукром-піском і ще розкачують, після чого виїмкою вирізають коржики. Укладають їх на злегка змащене вершковим маслом деко і випікають у гарячій духовці.

2 яйця, 2/5 склянки молока, 100 г вершкового масла, 1/2 пакетика ванільного цукру, сіль на смак, 1 1/2 склянки пшеничного борошна, 1 склянка цукру-піску (у тому числі 2 ст. ложки для посипання тіста), 1/2 чайної ложки питної соди.

Печиво яєчне. У жовтки, розтерті з цукром, вливають охолоджене кип'ячене молоко і старанно перемішують, додають воду з розведеними в ній содою та сіллю. Вводять збиті на піну білки і обережно перемішують. Всипають невеликими порціями просіяне пшеничне борошно і замішують тісто, тонко розкачують його і нарізають квадратиками, які наколюють виделкою у двох-трьох місцях і обсмажують з обох боків на топленому маслі.

1 1/2 склянки пшеничного борошна, 4 ст. ложки цукру-піску, 1/2 склянки молока, 1/2—1 склянка води, 3 яйця, по 1/2 чайної ложки солі та питної соди, 150 г вершкового масла для смаження.

Печиво «Улюблене». Готують бісквітне тісто з горіхами. Жовтки збивають з цукром (1/2 норми), окремо збивають з цукром білки. Усе змішують, додають борошно і старанно перемішують. Тісто викладають на змащені жиром деко, посипають подрібненими ядрами горіхів. Випікають 45 хв при температурі 210—220 °С. Охолоджують.

Для крему цукор-пісок, вершки і 1/3 норми вершкового масла перемішують, доводять до кипіння і, безперервно перемішуючи, уварюють протягом 7—10 хв, охолоджують до температури 10—12 °С. Решту 2/3 норми масла збивають до пухкої однорідної маси, додають підготовлену суміш, журавлинове варення і все старанно перемішують.

Охолоджені бісквітні плескачики обмазують журавлиновим кремом і з'єднують попарно. Виставляють на холод.

По 1/2 склянки пшеничного борошна та цукру-піску, 7 яєць, 1 склянка ядер волоських горіхів; для крему: 1 склянка цукру, 300 г вершкового масла, 1 склянка вершків 35%-ної жирності, 1/2 склянки журавлинового варення.

Коржики з маком. Білки збивають, а наприкінці збивання поступово додають половину норми цукру-піску. Потім всипають решту цукру і старанно перемішують. Масу беруть ложкою і викладають маленькі коржики на покрите чистим папером деко, трошки посипають їх підготовленим маком і випікають у духовці при температурі 110—130 °С. Мак попередньо просіюють, промивають кілька разів гарячою водою, відкидають на сито і добре просушують.

4 яєчних білки, 1 склянка цукру-піску, 1/2 склянки маку.

Печиво з вівсяних пластівців. Вершкове масло старанно розтирають з цукром-піском та ванільним цукром, поступово додаючи яйця (по одному). Коли цукор повністю розчиниться, всипають вівсяні пластівці, попередньо змішані з борошном і дрібно посіченими ядрами горіхів. Усе злегка перемішують. Тісто беруть чайною ложкою і кладуть на змащене маслом деко. Випікають протягом 15—20 хв при температурі

170—200 °С. Готове печиво обережно знімають ножем.

100 г вершкового масла, 3/4 склянки цукру-піску, ванільний цукор на смак, 2 яйця, 1/2 склянки ядер будь-яких горіхів, 1 ст. ложка пшеничного борошна, 2 склянки вівсяних пластівців.

Печиво з варенням. Жовтки старанно розтирають з цукром-піском, додають вершкове масло і продовжують розтирати до білого. Всипають просіяне пшеничне борошно, замішують тісто, розкачують його до товщини 1 см і формочкою вирізають коржики діаметром 2—2,5 см, роблячи в центрі кожного невеличку ямку. Змащують яйцем і посипають подрібненими ядрами горіхів. Випікають у духовці при середньому нагріванні. В готові коржики в ямки кладуть вишеньки з варення.

1 склянка пшеничного борошна, 150 г вершкового масла, 4 ст. ложки цукру-піску, 4—5 жовтків, 3—4 ст. ложки ядер горіхів, варення.

Коржики. Просіяне пшеничне борошно насипають на стіл гіркою, роблять у ній заглибину, куди кладуть сметану, цукор-пісок, соду, сіль, яйця і розм'якшене вершкове масло. Замішують однорідне тісто і розкачують його до товщини близько 0,5 см. Вирізають виїмкою коржики, укладають їх на змащене маслом деко і обмазують зверху збитим яйцем. Щоб під час випікання вони не здулися, їх наколюють виделкою в кількох місцях. Випікають у гарячій духовці протягом 12—15 хв.

1 склянка пшеничного борошна, 1/3—1/2 склянки сметани, 1 1/2—2 ст. ложки цукру-піску, 1/4 чайної ложки питної соди, сіль на кінчику ножа, 1 яйце (у тому числі для обмазування 1/2), 1 ст. ложка вершкового масла.

Пряники домашні. Яйця старанно розтирають з цукром-піском, додають ванільний цукор, потерту цедру лимона або кардамон (у порошку), всипають просіяне пшеничне борошно і добре вимішують однорідне тісто без грудочок. Тісто набирають чайною ложкою, а другою знімають його на змащене маслом деко. Вироби кладуть на відстані 4—5 см один від одного. Випікають у гарячій духовці близько 10 хв.

1—2 яйця, 1/2 склянки цукру-піску, 1/2 склянки пшеничного борошна, 1 чайна ложка вершкового масла для змащування деко, 1/4 пакетика ванільного цукру, кардамон — за смаком, цедра з 1/2 лимона.

Печиво «Мрія». Вершкове масло розтирають з просіяною цукровою пудрою. Окремо збивають білки і вводять їх у масло, додають ванілін, просіяне пшеничне борошно і замішують тісто, вміщують його у кондитерський мішок і витискують печиво на застелане пергаментним папером деко. Випікають протягом 7—10 хв при температурі 190—200 °С. Коли печиво остигне, його посипають цукровою пудрою.

3 склянки пшеничного борошна, 400 г вершкового масла, 7 білків, ванілін для аромату, 1/2 склянки цукрової пудри в тісто, 1 ст. ложки цукрової пудри для обсипання.

Печиво «Олімпійське». Вершкове масло розтирають з цукровою пудрою, додають яйця, ванілін і збивають до однорідної маси. Потім всипають просіяне пшеничне борошно, какао-порошок, замішують тісто, охолоджують його, розкачують у джгут, нарізають кусочками масою 10 г і формують кільця. Випікають їх при температурі 240 °С, охолоджують і оздоблюють помадою та маком.

2 1/2 склянки пшеничного борошна, 1 склянка цукрової пудри, 300 г вершкового масла, ванілін для аромату, 1 яйце, 1 ст. ложки какао-порошку; для помади: 1 склянка цукру-піску, 1/2 склянки води, 1 ст. ложка 3%-ного оцту, 1 ст. ложка маку.

Печиво «Горішок». Для приготування заварного тіста в каструлі нагрівають до кипіння воду, масло і сіль. У киплячу суміш поступово засипають борошно і швидко перемішують до утворення однорідної маси, яка повинна легко відставати від дна і стінок казана. Консистенція завареної маси — в'язка. Масу, перемішуючи, охолоджують до температури 65 °С, після чого, не припиняючи перемішування, поступово додають яйця.

Замішують тісто протягом 15—20 хв. Заварену масу і тісто збивати не рекомендується, бо інакше може порушитись структура тіста. Зразу ж після приготування тісто з кондитерського мішка витискують на деко, змащене вершковим маслом. Напівфабрикати із заварного тіста випікають при температурі 180—200 °С протягом 30—36 хв. Потім заповнюють їх горіховим кремом, зверху глазурують помадою і обсипають подрібненими смаженими ядрами горіхів.

Для приготування горіхового крему згущене молоко, цукрову пудру та жовтки варять на водяній бані протягом 2 год, після чого охолоджують. Вершкове масло збивають, поступово додаючи в нього невеликими порціями підготовлену охолоджену масу. Наприкінці збивання додають обсмажені і подрібнені ядра горіхів (мигдаль, фундук або кеш'ю).

Для приготування помади цукор, перемішуючи, розчиняють у гарячій воді (30 % від маси цукру) і на сильному вогні нагрівають до кипіння весь час знімаючи піну. Потім додають лимонну кислоту і есенцію, уварюють до температури 114—116 °С, тобто до проби «на м'яку кульку». Гарячий уварений сироп виливають шаром 20—25 мм на змочену водою поверхню стола або на деко з нержавіючої сталі, злегка оббризкують холодною водою, охолоджують до 35—40 °С, після чого збивають. Перед використанням помаду слід підігріти до температури 40—45 °С.

4 ст. ложки пшеничного борошна, 30 г вершкового масла, 2 яйця, сіль на смак, 65 г води; для крему: 1/3 банки згущеного молока, 3 ст. ложки вершкового масла, 1 жовток, 2 ст. ложки цукрової пудри, 2 ст. ложки подрібнених ядер горіхів; для помади: 2 ст. ложки води, 75 г цукру-піску, 8 г патоки, лимонна кислота і есенція.

Печиво «Сирне кільце». Заварне тісто готують як для печива «Горішок», витискують з кондитерського мішка у вигляді кілець і випікають. Випечені напівфабрикати наповнюють сирним фаршем, по змозі не розрізаючи, і обсипають цукровою пудрою. Для приготування фаршу вершкове масло збивають у міксері протягом 5—7 хв, потім, не припиняючи збивання, поступово додають протертий кисломолочний сир та цукор-пісок, а наприкінці збивання — ванільний цукор. Загальна тривалість збивання 15—20 хв.

3/4 склянки пшеничного борошна, 3 ст. ложки вершкового масла, 4 яйця, сіль, 1/2 склянки води; для фаршу: 3 ст. ложки вершкового масла, 300 г кисломолочного сиру, 4/5 склянки цукру-піску, ванільний цукор на смак, 1 чайна ложка цукрової пудри.

Печиво з цукровою пудрою. Розтирають яйця з цукром-піском, додають розм'якшене вершкове масло або маргарин, ванільний цукор, всипають змішане з содою борошно і замішують круте тісто, як на локшину. Пропускають його крізь м'ясорубку і джгутики, що виходять з решітки, розкладають невеликими купками на злегка змащене вершковим маслом (маргарином) деко. Випікають у духовці. Готове печиво посипають цукровою пудрою.

3 склянки пшеничного борошна, 2 яйця, 250 г вершкового масла, 1 склянка цукру-піску, 1/2 чайної ложки питної соди, 1/2 пакетика ванільного цукру, 1—2 ст. ложки цукрової пудри.

Печиво «Самородок». У розім'ятий до м'якості маргарин вливають оцет, воду, всипають просіяне пшеничне борошно і замішують однорідне тісто, розкачують його до товщини 0,5 см і виїмкою вирізають печиво з отвором посередині, кладуть його на змащене маслом деко і випікають у духовці. Готове печиво обсипають цукровою пудрою.

250 г маргарину, 2 ст. ложки 3%-ного оцту, 4 ст. ложки води, 2½ склянки пшеничного борошна, 1/2 склянки цукрової пудри.

Печиво здобне. Вершкове масло або вершковий маргарин старанно розтирають з цукром-піском. Збиваючи масу, поступово додають яйця, сметану, просіяне пшеничне борошно, попередньо змішавши його з содою, і замішують однорідне тісто, охолоджують, щоб легко було розкачувати. Розкачують до товщини 3—4 мм і вирізають вироби різної форми, кладуть їх на чисте деко і випікають у духовці протягом 7—8 хв при температурі 220—250 °С.

100 г вершкового масла або вершкового маргарину, 4 ст. ложки цукру-піску, 2 яйця, 4 ст. ложки сметани, 3 склянки пшеничного борошна, 1/4 чайної ложки питної соди.

Печиво пісочне. Вершкове масло або маргарин змішують з цукром-піском та сіллю, поступово додаючи яйця. Всипають просіяне пшеничне борошно, попередньо змішавши його з содою і замішують тісто. За бажанням в нього можна додати ванільний цукор. Щоб мати добре розсипчасте тісто, треба взяти самі тільки жовтки. У цьому випадку соду в тісто не кладуть. Тісто розкачують від середини на всі боки, підсипаючи при цьому борошно. Вирізавши з тіста вироби, випікають їх при температурі 240—260 °С.

3 склянки пшеничного борошна, 250 г вершкового масла або маргарину, 3/4 склянки цукру-піску, 2 яйця, сіль на кінчику ножа, 1/4 чайної ложки питної соди.

Печиво морквяне. Моркву труть на тертці, додають цукор-пісок і розігріте вершкове масло або маргарин, сіль та питну соду (можна додати ванільний цукор), всипають пшеничне борошно, додаючи його доти, поки тісто не почне відставати від рук. Готове тісто ставлять на 30 хв у холодне місце, після чого тоико розкачують і вирізають з нього печиво будь-якої форми. Випікають у духовці.

3—4 морквини, 1 склянка цукру-піску, 1 склянка вершкового масла або маргарину, сіль на смак, 1 чайна ложка питної соди, 1½ склянки пшеничного борошна, ванільний цукор на смак.

Печиво сирне по-домашньому. Сир старанно змішують з вершковим маргарином, солять, додають соду та оцет одночасно. Всипають просіяне пшеничне борошно і замішують тісто, розкачують його до товщини 1—1,5 см і вирізають невеликі кружечки. Кожен кружечок над тарілкою обсипають з одного боку цукром-піском, складають пополам цукром всередину, знову обсипають з одного боку цукром і знову складають пополам. Краї притискують так, щоб утворився невеликий трикутник. Печиво випікають у духовці до появи рум'яного кольору. Його добре подавати до чаю, кави, какао.

500 г кисломолочного сиру, 400 г вершкового маргарину, 4 склянки пшеничного борошна, 1 склянка цукру-піску, 1 ст. ложка 3%-ного оцту, 1 чайна ложка питної соди, сіль на кінчику ножа.

Сирні кульки. Яйця розтирають з цукром-піском та сіллю, додають протертий сир, соду одночасно з оцтом, всипають просіяне борошно (залишивши його трохи для підпилювання виробів) і замішують тісто. Скачують його джгутом, розрізають на куски завтовшки 0,5—1 см. Яблука обчищають, видаляють з них серцевину з насінням і труть на тертці з великими отворами. Можна їх замінити джемом. На середину

кожного плескачика з тіста кладуть трохи тертих яблук (джему), заліплюють, надають форми кульки на столі, обсипаному борошном. На поверхні не повинно бути борошна.

У глибокій сковороді нагрівають олію, кладуть в неї кульки, але не дуже тісно, бо під час обсмажування вони збільшаться в об'ємі. Коли кульки підрум'яняться з одного боку, їх треба перевернути. Готові кульки посипають цукровою пудрою.

2 яйця, 250 г кисломолочного сиру, 3 чайні ложки цукру-піску, сіль на кінчику ножа, 2—3 яблука, 1/2 чайної ложки питної соди, 1/2 чайної ложки 3%-ного оцту, 1 склянка пшеничного борошна, 200 г олії, 2—3 чайні ложки цукрової пудри.

Печиво «Ромашка». Вершковий маргарин розминають руками до консистенції густої сметани, змішують його з цукром-піском, ванільним цукром, усе збивають до утворення пухкої маси. Потім додають невеликими порціями молоко. Коли цукор розчиниться, додають борошно і все добре вимішують. Маса має бути однорідна, без грудочок. Тістом заповнюють кондитерський мішок з зубчастою трубочкою і витискують вироби у вигляді ромашки. Випікають у духовці при температурі 250 °С.

1 1/2 склянки пшеничного борошна, 5—6 ст. ложок цукру-піску, 3 ст. ложки молока, 200 г маргарину, ванільний цукор на смак.

Печиво «Їжачки». Вершкове масло або маргарин старанно розтирають з жовтками, додають цукрову пудру, пшеничне борошно і замішують тісто. Нарізають його смужками, кожну розкачують у вигляді палички, змочують у збитому білку, обвалюють у дрібно нарізаних ядрах горіхів і випікають у духовці протягом 20 хв при температурі 180—200 °С.

150 г вершкового масла або маргарину, 2 яйця, 2 1/2 ст. ложки цукрової пудри, 3 склянки пшеничного борошна, 100—150 г ядер волоських горіхів.

Печиво з корицею. Розтирають яйця з цукром-піском, додають сметану, злегка підігріте вершкове масло, питну соду одночасно з оцтом або лимонною кислотою, а потім змішане з крохмалем просіяне пшеничне борошно і замішують тісто. Розкачують його ковбасками, нарізають кусочками, роблять з них кульки і обкачують кожну з них у цукрі-піску з корицею. Випікають у духовці при температурі 180—200 °С до золотистого кольору.

2 яйця, 1/2 склянки сметани, 1 склянка цукру-піску, 100 г вершкового масла, 1 склянка картопляного крохмалю, 2 склянки пшеничного борошна, 1/2 чайної ложки питної соди, 1/2 чайної ложки 3%-ного оцту.

Печиво горіхове «Жучки». Вершкове масло старанно розтирають з цукровою пудрою, а потім добре збивають. У цю масу вводять жовтки, всипають пшеничне борошно і замішують тісто, з якого роблять кульки завбільшки з волоський горіх. Ядра волоських горіхів нарізають. Кульки з тіста змочують у злегка збитому білку, обвалюють у горіхах і кладуть на сухе обсипане борошном деко. Випікають у помірно нагрітій духовці.

150 г вершкового масла, 1/2 склянки цукрової пудри, 2 склянки пшеничного борошна, 1 склянка ядер волоських горіхів, 2 яйця.

Печиво ванільне. Вершкове масло старанно розтирають з цукровою пудрою і добре збивають. Додають жовтки (по одному), соду, лимонну цедру, ванільний цукор, сіль, всипають пшеничне борошно і замішують тісто. Розкачують його до товщини 1 см і виїмкою вирізають вироби, змочують їх у злегка збитому білку, обвалюють у посічених ядрах горіхів і випікають у помірно нагрітій духовці. Охолодивши, обмазу-

ють повидлом і склеюють попарно.

180 г вершкового масла, 1 неповна склянка цукрової пудри, 3 яйця, 1/2 чайної ложки соди, цедра з 1/2 лимона, ванільний цукор, сіль на кінчику ножа, 3 склянки борошна, 5—6 ст. ложок повидла, 1/2 склянки ядер волоських горіхів.

Солодкі сирні квадратики. Свіжий кисломолочний сир та вершковий маргарин пропускають через м'ясорубку, додають цукрпісок, сіль і одночасно оцет та соду, всипають просіяне пшеничне борошно і замішують тісто. Розкачують його до товщини близько 0,5 мм і розрізають на квадратики розміром 8×8 см. На середину кожного квадратика кладуть чайну ложку варення і зліплюють два протилежних ріжки. Випікають у духовці при температурі 110—120° С.

0,5 кг сиру, 0,5 кг маргарину, 1 склянка цукру-піску, 1 чайна ложка 3%-ного оцту, питна сода на кінчику ножа, 1 чайна ложка солі, 5 склянок пшеничного борошна, 2—3 склянки варення (полуничного, чорносмородинового, малинового).

Печиво «Абетка». Яйця старанно розтирають з цукром-піском, додають мед, сіль і ще раз добре розтирають. Додають порізаний маргарин, всипають просіяне борошно, змішане із содою, і замішують однорідне тісто. Пропускають його крізь м'ясорубку, формують «букви» і випікають у духовці.

2 яйця, 1/2 склянки цукру-піску, 3 ст. ложки меду, 200 г маргарину, 2—2½ склянки пшеничного борошна, 1/2 чайної ложки питної соди, сіль на кінчику ножа.

Печиво сирне. У розм'якшене вершкове масло додають протертий кисломолочний сир, сіль, ванілін, лимонну цедру, всипають просіяне пшеничне борошно і вимішують до утворення тіста однорідної консистенції. Розкачують його до товщини 5 мм, посипають цукром-піском, злегка притискуючи його качалкою. Круглою гофрованою виїмкою діаметром 50 мм вирізають коржики і скручують їх, надаючи форми «гвоздики». Поклавши на сухе деко, випікають протягом 5—8 хв при температурі 220—230 °С. Охолоджене печиво трохи посипають цукровою пудрою.

300 г вершкового масла, 500 г кисломолочного сиру, 2½ склянки пшеничного борошна, 1 склянка цукру-піску, сіль, ванілін, лимонна цедра з 1/2 лимону, 1/4 склянки цукрової пудри.

Печиво сметанне. Вершкове масло (маргарин) старанно розтирають з цукром-піском. Потім, збиваючи масу, поступово додають яйця, сметану, всипають просіяне пшеничне борошно, змішане з содою і добре перемішують. Тісто охолоджують, розкачують до товщини 3—4 мм і вирізають печиво. Випікають протягом 7—8 хв при температурі 220—250 °С.

100 г вершкового масла, 3—4 ст. ложки цукру-піску, 2 яйця, 4 ст. ложки сметани, 2½—3 склянки пшеничного борошна, питна сода на кінчику ножа.

Печиво до чаю. Розтирають вершкове масло з цукром-піском, додають яйця, соду, всипають просіяне пшеничне борошно і замішують тісто. Розділивши його на дві частини, одну кладуть у морозильне відділення холодильника, а другу розкачують і кладуть на деко, обмазують варенням, засипають замороженим тістом, натертим на тертці з мілкими отворами. Випікають у духовці при середньому нагріванні. У гарячому вигляді розрізають на печиво будь-якої форми (ромбики, квадратики тощо)..

300 г вершкового масла, 1 склянка цукру-піску, 2 яйця, питна сода на кінчику ножа, 4 склянки пшеничного борошна, 1—2 склянки варення.

Торт білковий. З білків збивають круту піну. Збиваючи, додають по столовій ложці цукор та лимонний сік. Потім всипають мелений мигдаль, сухарі, злегка перемішують. Масу ділять на три частини і випікають три коржі в теплій духовці (при температурі 150—190 °С) протягом 1 год. Охолоджені коржі поливають солодкою кавою і обмазують кавовим кремом. Кремом обмазують також верх і боки торта і посипають посіченим мигдалем.

Для кавового крему варять сироп з цукру і настою міцної кави. Якщо крапля сиропу не розпливається на тарілці, треба зняти його з вогню і охолодити. Жовтки розтирають з маслом, вливаючи сироп, після чого охолоджують.

12 білків, 2 1/2 склянки цукру-піску, 3 склянки мигдалю, 1/2 лимона, 2 ст. ложки мелених сухарів; для крему: 300 г вершкового масла, 1 1/2 склянки цукру-піску, 2 жовтки, 1/2 склянки настою міцної кави.

Торт «Крихти». Змішують розтоплений маргарин, цукор-пісок та яйця. Всипають пшеничне борошно, дитяче борошно, ванільний цукор, додають соду і розчинену у воді лимонну кислоту. Замісивши тісто, ділять його на дві частини, одну з яких кладуть на 1 год у холодильник, а другу розкачують відповідно до розмірів дека і випікають до напівготовності, після чого обмазують варенням або повидлом, а зверху насипають шар крихт з потертого на тертці охолодженого тіста. Випікають протягом 30—40 хв при температурі 180 °С. Зверху торт можна посипати цукровою пудрою або сумішшю цукрової пудри з подрібненими ядрами волоських горіхів.

200 г вершкового маргарину, 2 склянки пшеничного борошна, 1 пачка дитячого борошна, 2 яйця, 1 1/2 склянки цукру-піску, ванільний цукор на смак, 1/2 чайної ложки питної соди, 1/2 чайної ложки лимонної кислоти, 1—2 ст. ложки ядер волоських горіхів, 1 склянка повидла.

Торт «Радість». Вершковий маргарин разом з пшеничним борошном січуть ножем так, щоб утворилася крупоподібна маса. Додають яйце, свіжу сметану, сік лимона і все добре вимішують. Тісто ділять на 5—6 різних частин і ставлять на 20 хв у морозильне відділення холодильника.

Готують крем. Для цього вершкове масло розтирають або збивають у міксері із згущеним молоком до густоти сметани, додають дрібно посічені ядра волоських горіхів або злегка підсмажений солодкий мигдаль і добре розмішують.

Кожну частину тіста розкачують відповідно до величини сковороди, на якій випікатимуть, і випікають у духовці протягом 5—7 хв, не допускаючи підгоряння. Охолоджені коржі обмазують підготовленим кремом і складають один на одний, злегка притискуючи рукою. Краї обрізають ножем, надаючи торту круглої або квадратної форми. Обрізки розтирають у крихти, додають дрібно посічений підсмажений мигдаль і добре перемішують. Цією сумішшю обсипають торт зверху і з боків.

250 г маргарину, 2 склянки пшеничного борошна, 1 яйце, 1 склянка сметани, 1 ст. ложка лимонного соку; для крему: 200 г вершкового масла, 1 банка згущеного молока, 1—2 ст. ложки ядер волоських горіхів або мигдалю.

Торт «Стася». Готують хлібний бісквіт. Для цього яйця змішують з цукром, підігрівають до температури 40 °С і збивають доти, поки маса не збільшиться в об'ємі у два-три рази. Борошно змішують з меленими сухарями і про-

сівають. Обчищений від шкірочки мигдаль обсмажують і подрібнюють. У збиту яєчну масу всипають мигдаль, борошно, гвоздику та корицю, какао-порошок і перемішують. Додають розтоплене вершкове масло, апельсиновий джем, перемішують, викладають у дві форми і випікають. Одночасно готують масляний бісквіт. Яйця змішують з цукром і збивають, перемішують з борошном, крохмалем, розтопленим вершковим маслом, змішаним з апельсиновим джемом. Тісто розливають у круглі форми і випікають протягом 30 хв при температурі 150—180 °С. Охолоджені бісквіти розрізають навпіл по горизонталі. Злегка просочують їх сиропом, обмазують кремом і, чергуючи хлібний бісквіт з масляним, з'єднують.

Крем готують так. Змішані з цукром яйця підігрівають до температури 45 °С і збивають, поки маса не збільшиться в обємі у два-три рази. Поступово додають розм'якшене вершкове масло і збивають ще протягом 10—15 хв, додають ванільний цукор. Готовий торт покривають розплавленим в молоці шоколадом.

Для хлібного бісквіта: 1/2 склянки пшеничного борошна, 1 ст. ложка житніх сухарів, 1/2 склянки цукру-піску, 2 ст. ложки вершкового масла, 1/2 чайної ложки апельсинового джему, 1/2 чайної ложки какао-порошку, 1 ст. ложка очищеного мигдалю, мелені кориця та гвоздика на кінчику ножа; для масляного бісквіта: 1 склянка пшеничного борошна, 1/2 склянки цукру-піску, 4 яйця, 2 ст. ложки вершкового масла, 1/2 чайної ложки апельсинового джему, 1 чайна ложка картопляного крохмалю; для крему: 2 склянки цукру-піску, 4 яйця, 2 ст. ложки вершкового масла, ванілін, 1/4 склянки молока, 1 плитка шоколаду.

Торт простий. У сметану додають цукор-пісок (1 скляика), старанно перемішують і ділять суміш на дві частини. В одну з них додають соду, сіль і кілька крапель лимонної есенції; всипають просіяне борошно, замішують м'яке тісто, ділять його на чотири частини і кожну розкачують, після чого кладуть на змащене маслом деко і випікають у духовці протягом 10—15 хв при температурі 160—180 °С. Готові коржі знімають з дека і дають їм охолонути. Один з них подрібнюють на крихти, а інші три обмазують рештою сметани, додавши в неї решту цукру. Коржі складають один на одний, зверху посипають крихтами і прикрашають консервованими фруктами.

2 склянки сметани, 1 1/2 склянки цукру-піску, питна сода на кінчику ножа, 3 склянки пшеничного борошна, кілька крапель лимонної есенції, сіль на смак, консервовані фрукти.

Торт з горіхами. Жовтки розтирають з розм'якшеним вершковим маслом та цукром-піском (2/3 склянки), додають соду одночасно з оцтом, всипають просіяне борошно і замішують тісто, яке ставлять на 30—40 хв у холодильник. Тісто ділять на три частини, з кожної розкачують корж і випікають їх у духовці при температурі 180—200 °С. Коржі охолоджують, а потім обмазують горіховою начинкою. Для її приготування ядра горіхів (залишивши трохи для оформлення торта) пропускають крізь м'ясорубку, а потім старанно змішують з варенням. Окремо збивають білки з цукром-піском (1/3 склянки) і додають їх у горіхову масу. Випечені і обмазані горіховою начинкою коржі кладуть один на одний, верхній густо посипають крихтами з печива з горіхами.

4 яйця, 1 склянка цукру-піску, 200 г вершкового масла, 3 склянки пшеничного борошна, по 1/2 чайної ложки питної соди та оцту, 1 склянка густого варення, 1 склянка ядер волоських горіхів, 2—3 шт., вершкового печива.

Торт пісочний фруктовий. Вершкове масло розтирають з цукром-піском (1/2 склянки). Яйця розтирають з такою ж кількістю цукру, а потім з'єднують з підготовленим вершковим маслом. Додають соду одночасно з оцтом або лимонною кислотою, всипають просіяне борошно і замішують не дуже круте тісто. Поділивши його на 4 частини, з кожної розкачують корж і випікають у духовці при температурі 180—200 °С. Випечені коржі охолоджують і обмазують кремом. Для його приготування свіжу сметаиу збивають з фруктовим сиропом (можна використати сироп від рідкого варення, бажано з кислих ягід). Обмазані кремом коржі кладуть один на одний, верхній посипають крихтами з вершкового печива та подрібнених волоських горіхів. Торт можна прикрасити ягодами з варення.

200 г вершкового масла, 1 склянка цукру-піску, 2 яйця, 1 1/2 склянки пшеничного борошна, 1/2 чайної ложки питної соди, 1/2 чайної ложки 3 %-ного оцту, 1 склянка сметани 30%-ної жирності, 1/2 склянки фруктового сиропу, 2—3 шт. вершкового печива, 8—10 ядер волоських горіхів.

Торт «Мишко». Яйця розтирають з цукром та медом, додають соду та оцет або лимонну кислоту, всипають пшеничне борошно і замішують тісто густої консистенції. Видержують його протягом 10—12 год, потім ділять на 5—6 частин, розкачують, підсипаючи борошно, і кожний корж випікають протягом 5 хв у духовці при температурі 180—200 °С. Коржі охолоджують і всі, крім одного, обмазують кремом і складають один на одний. Верхній корж покривають глазур'ю і дають застигнути. Зверху торт прикрашають шоколадом. Торт готовий через 5—6 год.

Для приготування крему охолоджену сметану збивають з цукром, вводячи його невеликими порціями, додають дрібно посічені ядра горіхів, ванільний цукор і все старанно збивають. Для приготування глазурі цукор-пісок змішують з какао-порошком, поступово розводячи теплим молоком. Суміш проварюють на слабкому вогні протягом 10—15 хв, тобто доти, поки вона не загусне. В охолоджену до 30—40 °С суміш кладуть нарізане дрібними кусочками вершкове масло і все розтирають до утворення однорідної маси.

2 яйця, 1 склянка цукру-піску, 1/2 склянки меду, 2 3/4 склянки пшеничного борошна, по 1 чайній ложці питної соди та 3%-ного оцту; для крему: 2 1/4 склянки сметани 25—30%-ної жирності, 1 склянка цукру-піску, 12—15 волоських горіхів, ванільний цукор на смак; для глазурі: 3/4 склянки цукру-піску, 1 ст. ложка какао-порошку, 1/2 склянки молока, 100 г вершкового масла.

Торт домашній. Розм'якшене вершкове масло або маргарин і згущене молоко перемішують до утворення однорідної маси, поступово додаючи яйця. Всипають просіяне пшеничне борошно, змішане з содою, і місять доти, поки не утвориться однорідна маса такої консистенції, як для оладок. Випікають коржі, охолоджують, обмазують їх збитим кремом із сметани та цукру і кладуть один на одного. Зверху посипають дрібно посіченими ядрами горіхів.

1 банка згущеного молока, 3 яйця, 200 г вершкового масла, 1/2 чайної ложки питної соди, 3—4 склянки пшеничного борошна, 2 склянки сметани, 3—4 ст. ложки цукру-піску, 1—1 1/2 склянки ядер волоських горіхів.

Торт святковий. Яйця змішують з густою сметаною, цукром, згущеним какао (1/2 банки), содою та оцтом, всипають пшеничне борошно і замішують тісто. Розділивши його на дві частини, випікають коржі в негарячій духовці протягом 20 хв. Готові коржі обмазують кремом і з'єднують їх. Зверху також обмазують кремом,

Крем готують з потовчених ядер горіхів, змішаних з лимоном, потертим на тертці з дрібними отворами, а також цукровою пудрою, згущеним какао та вершковим маслом.

1 склянка сметани, 2 яйця, 1 склянка цукру-піску, 1/2 банки згущеного какао, по 1 чайній ложці питної соди та оцту 3%-ного, 1/2 склянки пшеничного борошна; для крему: 1 склянка потовчених ядер волоських горіхів, 1 лимон, 1/2 склянки цукрової пудри, 1/2 банки згущеного какао, 150 г вершкового масла.

Торт з яблуками. Яйця старанно розтирають з цукром, додають сметану, соду, ванільний цукор, всипають борошно і замішують тісто. Половину тіста виливають у глибоку сковороду, змащену маслом, зверху рівним шаром укладають нарізані тонкими скибочками кислі яблука і заливають їх рештою тіста. Випікають у гарячій духовці. Готовий торт обсипають цукровою пудрою, змішавши її з корицею.

2 яйця, 1 склянка цукру-піску, 1 склянка сметани, 1/2 чайної ложки питної соди, 1 склянка пшеничного борошна, ванільний цукор, 4—5 яблук, 1 ст. ложка вершкового масла, 3 ст. ложки цукрової пудри, 1 чайна ложка кориці.

Торт кавовий. Жовтки розтирають з цукром, білки збивають на піну, а потім змішують з підготовленими жовтками. Ванільні сухарі розтирають і змішують з яєчною масою. Вливають розтоплене вершкове масло і добре перемішують. Заливають холодною чорною солодкою кавою, перемішують і ставлять на холод. Подають в охолодженому вигляді.

200 г вершкового масла, 2 яйця, 1 склянка цукру-піску, 300 г ванільних сухарів, 1/2 склянки чорної кави.

Торт шоколадний. Жовтки розтирають з цукром, вершковим маслом та горіхами (частину горіхів залишають для оформлення торта). Всипають борошно, змішане з содою, і замішують однорідне м'яке тісто. Ділять його на три частини і випікають коржі в духовці протягом 15—20 хв при температурі 200 °С. Холодні коржі обмазують кремом і з'єднують один з одним. Зверху торт також обмазують кремом і обсипають потовченими ядрами горіхів.

Для приготування крему збивають білки, додаючи в них лимонний сік і поступово підсипаючи цукор-пісок, змішаний з какао-порошком.

4 жовтки, по 1 склянці цукру-піску та подрібнених ядер волоських горіхів, 200 г вершкового масла, по 1/2 чайної ложки питної соди та 3%-ного оцту, 2 склянки пшеничного борошна; для крему: 4 білки, 1/2 склянки цукру-піску, 4 чайні ложки какао-порошку, сік з 1 лимона.

Торт листковий. Розм'якшений маргарин розтирають із сметаною, вливають оцет, всипають борошно і замішують тісто, яке охолоджують протягом 30 хв, а потім ділять на 7 частин, кожну з яких розкачують і випікають коржі в духовці протягом 15—20 хв при температурі 200 °С. Один корж розкришують, а решту після того, як вони остигнуть, обмазують кремом і з'єднують між собою. Верхній корж, обмазавши кремом, обсипають крихтами.

Для приготування крему розм'якшене вершкове масло розтирають з цукром, а потім невеликими порціями вводять у нього охолоджений до температури 30—40 °С льєзон. Для льєзону яйце розтирають з пшеничним борошном і розводять холодним молоком (1/2 склянки), вершкове масло з льєзоном слід збивати доти, поки не утвориться пухка маса. Перемішуючи, суміш потроху вводять у кипляче молоко, що залишилося, і все доводять до кипіння, всипають ванільний цукор і охолоджують.

250 г вершкового маргарину, 250 г сметани, 3 склянки пшеничного борошна, 1 ст. ложка оцту; для крему: 300 г вершкового масла, 2 склянки цукру-піску, 2 склянки молока, 2 ст. ложки пшеничного борошна, 1 яйце, ванільний цукор на кінчику ножа.

Торт мигдальний. Білки і цукор збивають, поки маса не збільшиться в об'ємі в три-чотири рази. До піни додають подрібнений мигдаль та сухарі і вимішують. Масу викладають у дві тортівниці і випікають протягом 40 хв при температурі 150—180 °С. Коли коржі охолонуть, їх поливають солодкою чорною кавою, перешаровують кремом, а зверху заливають лимонною помадкою. Прикрашають мигдалем та фруктами з варення.

Для крему шоколад та цукор уварюють у молоці до густоти сметани, додають масло, ванілін і розтирають до утворення пухкої маси. Вимішують з посіченими ядрами горіхів. Для помадки цукор заливають гарячою водою, додають оцет, варять до проби «на нитку» (коли вийняти ложку з сиропу, то за нею тягнеться нитка сиропу), знімають з вогню, додають масло, апельсиновий сік і розтирають. Коли сироп загусне і стане білим, ним заливають торт.

4 склянки мигдалю, 12 білків, 1½ склянки цукру-піску, 2 ст. ложки мелених білих сухарів, 1/2 склянки чорної кави; для крему: 100 г шоколаду, 1½ склянки цукру, 1/2 склянки молока, 200 г вершкового масла, 100 г посічених ядер горіхів (фундук), ванілін; для помадки: 1½ склянки цукру, 1/2 склянки води, 1/2 чайної ложки 3%-ного оцту, сік з 1/2 апельсина, 1 чайна ложка вершкового масла.

Торт коричневий. Вершкове масло розтирають з цукром, додаючи какао-порошок і по одному жовтки. Наприкінці збивання додають борошно та збиті білки. Добре перемішавши, масу викладають у дві тортівниці, змащені жиром і обсипані сухарями. Випікають у духовці протягом 30 хв при температурі 200 °С.

Для крему жовтки збивають з цукром, додають борошно, тертий шоколад, молоко і нагрівають, перемішуючи, поки не загусне. Знявши з вогню, охолоджують, весь час перемішуючи. Збивають масло, додають крем, добре вимішують і цю масу укладають між коржами. Верхній корж покривають шоколадною помадкою.

Для помадки цукор у каструлі заливають гарячою водою з оцтом, накривають кришкою і варять до проби «на нитку». Додають нагрітий шоколад, прогрівають. Знявши з плити, додають масло, ваніліну і виливають на торт.

1 склянка пшеничного борошна, 4 яйця, 2 ст. ложки вершкового масла, 1/2 склянки цукру-піску, 50 г какао-порошку; для крему: 2 жовтки, 1 склянка цукрової пудри, 1 склянка молока, 100 г шоколаду, 1 чайна ложка пшеничного борошна, 100 г вершкового масла; для помадки: 1½ склянки цукру-піску, 1/2 склянки води, 1 чайна ложка 3%-ного оцту, 50 г шоколаду, 1 чайна ложка вершкового масла, ванілін на кінчику чайної ложки.

Торт маковий. Мак ошпарюють і залишають у воді на ніч. Вранці відціджують, тричі пропускають через м'ясорубку, потім розтирають з цукром (1/2 склянки). Окремо розтирають жовтки з цукром (1/4 склянки), вводять їх у мак і перемішують, після чого вливають сметану, додають подрібнені ядра горіхів, піну збитих білків, просіяний крохмаль і перемішують. Масу перекладають у форму і випікають при температурі 200 °С. Відкривати духовку протягом перших 10—15 хв не рекомендується, бо тісто може осісти. Коли випечений корж охолоне, його розрізають на два шари і намазують кремом. Крем готують, спочатку збиваючи масло з

цукром, а потім додають жовтки і продовжують збивати. Коли жовтки з'єднаються з масляною сумішшю, додають каву і перемішують.

1/2 склянки маку, 3/4 склянки цукру-піску, 8 яєць, 1 склянка свіжої сметани, 1/2 склянки посічених волоських горіхів, 1/2 склянки картопляного крохмалю; для кремy: 200 г вершкового масла, 1 склянка цукрової пудри, 5 жовтків, 1/3 склянки міцної холодної кави.

Торт кукурудзяний. Вершкове масло розтирають до утворення піни, додають цукор, жовтки, лимонну цедру і добре розтирають. Білки збивають і вводять у підготовлену масу, всипають подрібнені ядра горіхів та кукурудзяне борошно і вимішують. Тісто виливають у дві форми, змащені жиром і обсипані сухарями. Випікають у духовці протягом 15 хв при температурі 200—210 °С. Коли коржі охолонуть, між ними прокладають шар повидла.

150 г вершкового масла, 3/4 склянки цукру-піску, 10 яєць, 1 склянка потовчених ядер горіхів, 1 ст. ложка (без верху) кукурудзяного борошна, цедра з 1 лимона; 150 г сливового повидла.

Торт безе. Білки та цукор збивають на густу піну, додають посічені ядра горіхів, цедру і перемішують. Масу ділять на три частини, кожну частину кладуть у змащену жиром і обсипану подрібненими горіхами або мигдалем тортівницю і висушують у теплій духовці. Готові коржі намазують начинкою і з'єднують. Верх та боки торта також обмазують начинкою і обсипають грубо посіченим мигдалем. Для начинки жовтки, цукор та каву збивають на парі доти, поки маса не загусне. Масло збивають, додаючи жовтки, есенцію та цілі горіхи. Охолоджують.

7 білків, 3 склянки цукру-піску, цедра з 1/2 лимона, 1/2 склянки посічених ядер горіхів або мигдалю; для начинки: 500 г вершкового масла, 2 склянки цукру-піску, 7 жовтків, 1/2 склянки мигдалю або ядер горіхів, 2 ст. ложки натуральної меленої кави, ромова есенція.

Торт з чорносливом. Чорнослив миють і кип'ятять у невеликій кількості води, виймають кісточки, сливи нарізають, кладуть у сироп, додають цукати, подрібнені ядра горіхів, перемішують і охолоджують. Охолоджену масу викладають на вафлю, покривають другою вафлею і кладуть гніт на кілька годин.

Тісто для вафель готують так. Цукор розтирають з яйцями, всипають борошно, розводять молоком або вершками, постійно перемішуючи. Тісто має бути рідким. Розігрівають форму, змащують її жиром, виливають на середину форми ложку тіста, прикривають і випікають, поки не зарум'яниться.

3/4 склянки пшеничного борошна, 1/2 склянки молока або вершків, 4 ст. ложки цукру-піску, 1 яйце; для начинки: 1 склянка подрібнених ядер горіхів, 200 г чорносливу, 1 склянка цукру-піску, 100 г цукатів, 2 вафлі, 1/2 склянки води.

Торт яблучний (I варіант). Цукор уварюють з водою до проби «на нитку». Потім у сироп кладуть посічені кисло-солодкі яблука і кип'ятять, поки не загусне, постійно перемішуючи. У густу масу всипають посічені ядра горіхів, вливають сік з 1 лимона, і цією масою перекладають вафлі.

3/4 склянки пшеничного борошна, 1/2 склянки вершків або молока, 4 ст. ложки цукру-піску, 1 яйце; для начинки: 2 1/2 склянки цукру-піску, 1 склянка води, 2 склянки посічених яблук, 1 склянка посічених ядер горіхів, 1 лимон.

Торт яблучний (II варіант). Готують густе тісто. Для цього масло розтирають з цукром до утво-

рення пухкої маси, додають борошно, цедру з 1/2 лимона і замішують тісто. Поділивши його на три частини, випікають. Коржі після охолодження перекладають начинкою. Для начинки яблука обчищають і дрібно нарізають. Мигдаль також дрібно нарізають. Яблука і мигдаль пересипають цукром і кип'ятять на малому вогні до утворення повидла.

4 склянки пшеничного борошна, 1 1/2 склянки вершкового масла, 3/4 склянки цукру-піску, 1/2 лимона; для начинки: 1 1/2 кг яблук, 1/2 склянки цукру-піску, 2 ст. ложки мигдалю.

Торт з горіхів. Ядра свіжих горіхів ошпарюють і обчищають від шкірочки, після чого пропускають через м'ясорубку. Додають цукор, жовтки, ванілін, цедру лимона або апельсина, натерту на тертці. Перемішують і цією масою обмазують вафлі, випечені як у рецепті «Торт з чорносливом».

3/4 склянки пшеничного борошна, 1/2 склянки молока або вершків, 4 ст. ложки цукру-піску, 1 яйце; для начинки: 0,5 кг ядер горіхів фундук або волоських, 1 склянка цукру-піску, 3 жовтки, ванілін на кінчику чайної ложки, цедра з 1 лимона або апельсина.

Торт з пінкою. Масло збивають, всипають цукор і добре розтирають до утворення пухкої маси. Потім поступово додають борошно і перемішують. Масу викладають у форму і випікають при температурі 190—200 °С. Охолоджують. Збивають білки з цукровою пудрою, поки маса не збільшиться в об'ємі в три-чотири рази. Випечений корж обмазують сливовим повидлом, зверху викладають збиті білки і ставлять у духовку для підсушування.

3 ст. ложки вершкового масла, 2 склянки пшеничного борошна, 2 ст. ложки цукру-піску, 1 склянка слив'янового повидла, 5 білків, 4 ст. ложки цукрової пудри.

Торт шоколадно-масляний. Масло розтирають з цукром та шоколадом, поки не з'явиться запах ванілі або поки маса не стане білою. Половину її викладають у форму, обмазують горіховою начинкою і накривають другою половиною маси, розрівнюють і охолоджують.

Для горіхової начинки підсмажені ядра горіхів подрібнюють, вливають вершки, додають цукрову пудру, ванілін і перемішують.

По 1 склянці вершкового масла, цукру-піску та тертого шоколаду з ваніліном; для начинки: 1 1/2 склянки ядер горіхів, 1 склянка цукрової пудри, 3 ст. ложки вершків, ванілін на смак.

Торт з житнього хліба. Жовтки розтирають з цукром, поки маса не стане білою, додають попередньо висушений і потертий на тертці житній хліб і продовжують розтирати. Білки збивають окремо і обережно вводять у масу. Тісто виливають у форму і випікають. Одночасно випікають корж такого ж розміру, як і торт. Для коржа масло розтирають з яйцями, додають цукор, цедру лимона і продовжують розтирати, поки маса не стане білою. Потім додають борошно і замішують тісто, як на вареники. Розкачують і випікають.

Торт з хліба розрізають горизонтально навпіл, обидві половини намазують повидлом і вкладають між ними пісочний корж, так само обмазаний повидлом. Зверху торт обмазують шоколадною помадкою. Для неї шоколад труть на тертці, додають вершкове масло, цукор, сметану і прогрівають.

9 яєць, 1 склянка (з верхом) цукру-піску, 1 1/2 склянки тертого хліба; для коржа: 2 ст. ложки вершкового масла, 2 яйця, 1/2 склянки цукру-піску, цедра з 1 лимона, 1 склянка пшеничного борошна; 1 склянка повидла; для помадки: 1 плитка шоколаду, 1 ст. ложка вершкового масла, по

2 ст. ложки цукру-піску та сметани.

Торт квасолянний. Жовтки розтирають з цукром. Білу квасолю варять, обчищають і протирають крізь сито. В яєчно-цукрову суміш додають протерту квасолю, потерту на тертці булку, ванілін, цедру та сік лимона і перемішують. Білки збивають і обережно вводять у підготовлену масу, викладають у форму, випікають протягом 30 хв при температурі 200 °С, охолоджують і покривають шоколадною помадкою.

Помадку гогують, збиваючи вершкове масло, в яке додають цукор, жовтки та холодну чорну каву. Коли маса стане пухкою, додають теплий шоколад.

10 жовтків, 2 1/2 склянки цукру-піску, 4 склянки вареної квасолі, 3/4 склянки подрібненої булки, ванілін, 1/2 лимона; 10 білків; для помадки: 100 г шоколаду, 1 склянка цукру-піску, 250 г вершкового масла, 2 жовтки, 1/4 склянки чорної кави.

Торт сирний (І варіант). Збитий на піну маргарин розтирають з жовтками, цукром-піском, ванільним цукром, лимонним соком та дрібно подрібненою лимонною цедрою Додають протертий сир, манні крупи, соду і просіяне борошно. Вводять збитий на піну, злегка підсолений білок і добре перемішують. Тісто викладають у змащену маслом форму і випікають при середньому нагріванні близько 1 год. Готовий торт зразу ж змащують розтопленим вершковим маслом і посипають цукровою пудрою.

2 ст. ложки вершкового маргарину, 6 яєць, 2 склянки цукру-піску, 1 кг кисломолочного сиру, 4 ст. ложки манних круп, 1 ст. ложка пшеничного борошна, ванільний цукор на смак, 1/4 чайної ложки питної соди, 1—2 ст. ложки цукрової пудри, 1 лимон, 2 чайні ложки вершкового масла.

Торт сирний (ІІ варіант). Сир розтирають з цукром-піском та яйцями, додають соду та сіль. Усе старанно перемішують і залишають на 30 хв. Потім всипають просіяне борошно і замішують тісто середньої консистенції. Ділять його на 4—5 частин, формують коржі і випікають їх у духовці. Охолоджені коржі обмазують кремом і з'єднують.

Для приготування крему молоко доводять до кипіння. Просіяне борошно розводять молоком (1 склянка) і виливають цю суміш в решту гарячого молока, додають цукор, масло. Перемішуючи, доводять до кипіння (утворюється суміш, як кисіль). Охолоджують до кімнатної температури.

250 г кисломолочного сиру, 2 яйця, 1 склянка цукру-піску, 1/2 чайної ложки питної соди, сіль на кінчику ножа, 2 1/2—3 склянки пшеничного борошна; для крему: 0,5 л молока, 2 ст. ложки пшеничного борошна, 200 г вершкового масла, 1 склянка цукру-піску.

Торт сирний (ІІІ варіант). Замочують желатин у холодному кип'яченому молоці на 2 год, потім нагрівають до повного розчинення желатину, проціджують і охолоджують. Жовтки, м'яке вершкове масло та цукор збивають. Поступово додають протертий крізь сито сир, весь час перемішуючи. Коли маса стане однорідною, додають молоко з желатином, перемішують, викладають у форму і охолоджують. Через 2—3 год у форму заливають фруктове желе, яке готують з концентрату желе. Охолоджують. Перед подаванням виймають з форми.

500 г кисломолочного сиру, 200 г вершкового масла, 4 жовтки, 1 склянка цукру-піску, 1 1/2 склянки молока, 2 ст. ложки желатину, 1 пачка концентрату фруктового желе.

Торт сирний (IV варіант). Жовтки розтирають з цукром-піском, додають розм'якшений вершковий маргарин, соду і все старанно розтирають. Потім всипають просіяне пшеничне борошно, замішують не дуже круте тісто і випікають коржі. Для начинки сир розтирають, добавляють жовтки, ванільний цукор, цукор-пісок і добре перемішують. Готову начинку розкладають рівним шаром на випечений корж. Заливають білковим кремом (білки збивають з цукром-піском та ванільним цукром, ставлять у духовку і дають крему злегка зарум'янитись).

2 жовтки, по 1 склянці цукру-піску та пшеничного борошна, 1 пачка вершкового маргарину, питна сода на кінчику ножа; для начинки: 1 пачка кисломолочного сиру, 1/2 склянки цукру-піску, 2 жовтки, ванільний цукор; для крему: 2 білки, 1/2 склянки цукру-піску, ванільний цукор.

Торт медовий (I варіант). Зацукрований мед та яйця інтенсивно перемішують так, щоб мед повністю розчинився. Додають цукор, соду і добре перемішують. Потім всипають просіяне борошно, замішують тісто, ділять його на 4 частини і випікають чотири коржі. Охолоджені коржі обмазують сметаною, збитою з цукром-піском і укладають один на одний. Зверху прикрашають сметаною, збитою з цукром-піском.

200 г меду, 2 яйця, 1 склянка цукру-піску, 2 чайні ложки питної соди, $3^1/_2$—4 склянки пшеничного борошна; для крему: 2 склянки сметани, 1 склянка цукру-піску.

Торт медовий (II варіант). У молоці розчиняють цукор, соду, додають яйця, вершкове масло, мед і все старанно перемішують. Ставлять на водяну баню і, постійно перемішуючи, прогрівають протягом 10 хв. Охолоджують, всипають просіяне пшеничне борошно, замішують не дуже круте тісто, розділяють його на 6 частин і ставлять у холодильник на 1 год. Потім формують шість коржів і випікають їх у добре змащеній маргарином формі.

Готують крем. Для цього варять на молоці манну кашу. Вершкове масло старанно розтирають з цукром і, збиваючи, поступово додають манну кашу. Цією сумішшю обмазують випечені коржі і складають один на одний. Добре охолоджують, після чого прикрашають фруктами або горіхами.

2 ст. ложки молока, 1 чайна ложка питної соди, 1 яйце, 2 ст. ложки меду, 1 склянка цукру-піску, $2^1/_2$ ст. ложки вершкового масла, $2^1/_2$—3 склянки пшеничного борошна; для крему: 1 склянка молока, 2 ст. ложки манних круп, 1/2 склянки цукру-піску, 3 ст. ложки вершкового масла; горіхи або фрукти.

Торт з шоколадним кремом. Яйця добре перемішують з медом, додають сметану, збиту з цукром, згущене молоко, соду, погашену оцтом, всипають просіяне пшеничне борошно і замішують тісто. Ділять його на дві частини і випікають два коржі. Кожний розрізають на дві частини, обмазують шоколадним кремом та сметаною.

Для приготування крему згущене молоко змішують з какао-порошком і додають вершкове масло, збите з цукром. Коржі спочатку обмазують сметаною, збитою з цукром-піском, а потім шоколадним кремом і з'єднують. Зверху торт оформляють шоколадним кремом.

3 ст. ложки меду, 3 яйця, $1^1/_2$ склянки пшеничного борошна, 1/2 склянки цукру-піску, 1 склянка сметани, 1/2 банки згущеного молока, 1/2 чайної ложки питної соди, 1 чайна ложка оцту; для сметанного крему: по 1 склянці сметани та цукру-піску; для шоколадного крему: 200 г вершкового масла, 1/2 банки згущеного молока, 1 чайна

ложка какао-порошку, 2 ст. ложки цукру-піску.

Торт «Російські узори». Готують бісквітне тісто, яйця збивають з цукром, поки об'єм суміші не збільшиться в три рази. Потім всипають просіяне борошно, крохмаль і старанно перемішують, додавши для аромату есенцію. Тісто ділять на три частини, кожну виливають у форму, застелену пергаментним папером, і випікають при температурі 200—220 °С. З форм виймають, коли охолонуть. Коржі обмазують полуничним кремом, з'єднують, покривають вершковим кремом і заливають желе. Прикрашають узорами з крему. Бічну поверхню обмазують кремом і обсипають подрібненими ядрами горіхів.

1 склянка пшеничного борошна, 1 ст. ложка картопляного крохмалю, 1 склянка цукру-піску, 4 яйця, 1/2 чайної ложки есенції; для полуничного крему: 1 ст. ложка цукру-піску, 100 г вершкового масла, 1 ст. ложка згущеного молока, 1/2 склянки полуничного варення, ванілін на смак; для вершкового крему: 2 ст. ложки цукрової пудри, 100 г вершкового масла, 2 ст. ложки згущеного молока, ванілін на смак; для желе: 4 ст. ложки цукру-піску, 1/2 чайної ложки лимонної кислоти, 1 ст. ложка желатину.

Торт «Віяло». Просіяне пшеничне борошно, нарізане кусками вершкове масло та сіль січуть ножем. Додають сметану і продовжують сікти до утворення однорідної маси. Тісто охолоджують, розкачують до товщини 3 мм, вирізають три великих коржі (за величиною торта), роблять на їх поверхні проколи і випікають протягом 10—15 хв при температурі 230 °С. Коржі обмазують вершковим суфле, зверху покривають білковим кремом і прикрашають виробами з білкової рисувальної маси.

Для вершкового суфле уварюють цукровий сироп, додають замочений і розчинений желатин та лимонну кислоту, перемішують і охолоджують до температури 60 °С. Збивають білки і тонкою струминкою вводять у них сироп з розчиненим желатином. Збивають до утворення однорідної маси. Перед закінченням збивання додають вершкове масло, збите із згущеним молоком, лимонну кислоту та есенцію.

Для білкового крему цукор-пісок розчиняють у воді (25 % до маси цукру) і уварюють. Паралельно збивають охолоджені білки до збільшення в об'ємі в 6—7 раз, поступово вливають у них уварений сироп і, не припиняючи збивання, додають лимонну кислоту та есенцію.

Потім приготовляють білкову рисувальну масу. Для цього збивають охолоджені білки, поступово додаючи цукрову пудру. Наприкінці збивання додають розчинену у воді лимонну кислоту. З утвореної маси за допомогою корнетика на торт наносять прикраси.

2 склянки пшеничного борошна, 200 г вершкового масла, 1 склянка сметани 35%-ної жирності, сіль на смак; для вершкового суфле: 100 г вершкового масла, 3/4 склянки цукру-піску, 1/2 чайної ложки лимонної кислоти, 1 чайна ложка желатину не намоченого, 4 білки, 2 ст. ложки згущеного молока, лимонна кислота, фруктова есенція; для білкового крему: 1/2 склянки цукру-піску, 6 білків, лимонна кислота, есенція, ванілін на смак; для білкової рисувальної маси: 3 білки, лимонна кислота на кінчику ножа, 1/2 склянки цукрової пудри.

Торт з білковим кремом. Жовтки старанно розтирають з цукром-піском, додають розм'якшене вершкове масло, просіяне борошно, соду, розчинену в невеликій кількості води, лимонну кислоту та сіль. Замішують тісто, ділять його

на три рівні частини, формують коржі і випікають на сковороді. Краї кожного коржа обрізають і з обрізків готують крихти, якими обсипають торт.

Для крему білки збивають на стійку піну, поступово додаючи цукор-пісок та варення (краще кисле). Коржі обмазують кремом і кладуть їх один на одний. Боки та верх торта також обмазують кремом і обсипають крихтами. Можна прикрасити торт ягодами з варення або фруктами.

200 г вершкового масла, 3 яєчні жовтки, 1/2 склянки цукру-піску, 3 склянки пшеничного борошна, сіль на кінчику ножа, 1/3 чайної ложки питної соди, лимонна кислота на кінчику ножа; для крему: 3 білки, по 1/2 склянки цукру-піску, варення.

Торт «Ганна». У посудину насипають просіяне борошно, на нього труть на тертці з великими отворами маргарин та вершкове масло, вливають воду, підсолену і підкислену лимонною кислотою або оцтом. Замішують тісто виделкою, потім руками формують його в брусок, ділять на шість частин і добре охолоджують у холодильнику. Кожну частину розкачують на обсипаному пшеничним борошном столі, вирізають шість однакових коржів, діаметр яких трохи більший від діаметра торта, оскільки під час випікання тісто ущільнюється. Перед випіканням з коржів змітають борошно і наколюють їх виделкою. Обрізки тіста складають докупи, розкачують і також випікають. Випікають коржі в духовці протягом 4—5 хв при температурі 250 °С (вони повинні підрум'янитись). Охолодивши, їх обмазують кремом і кладуть один на одний.

Крем готують так. Просіяне борошно змішують з цукром-піском. Жовтки змішують з молоком (1 склянка) і вводять їх у підготовлену борошняну суміш. Все старанно перемішують і вливають в гаряче молоко (0,5 л). Суміш, перемішуючи, доводять на слабкому вогні до кипіння (вона має загуснути), охолоджують до температури 30—40 °С, вводять маленькі кусочки вершкового масла та ванільний цукор, а потім окремо — збиті білки. Легкими рухами ложки все обережно перемішують.

Зверху торт обсипають крихтами, для чого використовують один з коржів або розсипчасте печиво

3 склянки пшеничного борошна, 300 г маргарину або вершкового масла, 3/4 склянки води, 1/2 чайної ложки солі, 1/4 чайної ложки лимонної кислоти або 1 чайна ложка 3%-ного оцту; для крему: 3/4 склянки пшеничного борошна, 1 1/2 склянки цукру-піску, ванільний цукор на кінчику ножа, 0,75 л молока, 200 г вершкового масла, 2 яйця.

Торт з маком. Яйця збивають з цукром, додають сметану, соду, погашену оцтом, та мак, який попередньо ошпарюють і двічі пропускають через м'ясорубку. У цю суміш поступово всипають просіяне борошно і замішують тісто з консистенцією густої сметани. Поділивши його на дві частини, випікають коржі на попередньо змащеній маслом сковороді при температурі 200 °С.

Крем готують із згущеного молока з цукром, попередньо проваривши його в банці протягом 2 год. В остигле молоко кладуть дрібні кусочки вершкового масла і дерев'яною ложкою розтирають до однорідної маси. Кремом обмазують остиглі коржі і з'єднують їх. Зверху також обмазують кремом і посипають подрібненим печивом та ядрами горіхів.

4 яйця, 1 1/2 склянки цукру-піску, 200 г сметани, 1 склянка маку, 1 чайна ложка питної соди, 1 чайна ложка оцту; 2 склянки пшеничного борошна; для крему: 1 банка згущеного молока з цукром, 100 г вершкового масла, 50 г печива або ядер волоських горіхів.

Торт чорно-білий. На тертці з дрібними отворами подрібнюють два брикети заварного крему, всипають змішане з содою борошно, цукор, додають сметану, все добре перемішують і розводять молоком. Тісто розділяють на дві частини, рівномірно наливають його на змащену маслом і обсипану меленими сухарями сковороду і випікають коржі при температурі 200 °С.

У другу частину тіста додають какао-порошок і добре перемішують. Випікають корж, як і з першої частини. Обидва коржі викладають на обсипану меленими сухарями дошку і дають їм охолонути, після чого гострим ножем розрізають кожен по горизонталі навпіл. На тарілку кладуть білий корж, на нього — сметанний крем з горіхами, потім забарвлений корж і крем, потім знову білий і та ін. Зверху торт прикрашають кремом, обсипають крихтами з печива та подрібненими ядрами горіхів.

Для приготування крему у збиту сметану додають дрібними порціями цукор-пісок, а коли сметана загусне,— посічені ядра горіхів та ванільний цукор.

400 г заварного крему промислового виготовлення, 6 ст. ложок пшеничного борошна, 3 чайні ложки какао-порошку, 2 склянки молока, 400 г сметани, 1/2 чайної ложки питної соди, 200 г цукру-піску; для крему: 400 г сметани, 200 г цукру-піску, 1/2 склянки ядер волоських горіхів, ванільний цукор на кінчику ножа.

Торт сметанний. Яйця старанно розтирають з цукром, додають сметану, розтоплений маргарин (його не доводять до кипіння), погашену оцтом або лимонною кислотою соду, просіяне пшеничне борошно та ванільний цукор. Замішують м'яке тісто, ділять його на шість частин і на 20—30 хв ставлять у холодильник. Потім частини охолодженого тіста по одній викладають на чисту сковороду, розрівнюють поверхню і випікають при температурі 220—250 °С. Гарячу сковороду з випеченим коржем охолоджують: ставлять у холодну воду так, щоб вона не переливалася через край. Потім корж виймають, перекидаючи сковороду. Охолоджені коржі обмазують кремом, для чого сметану збивають з цукром-піском, ванільним цукром та посіченими ядрами горіхів (їх можна замінити варенням). Коржі з'єднують. Верхній оформляють крихтами з печива та посипають цукровою пудрою. Можна покласти великі куски ядер горіхів, а якщо використовується варення, то скибочки мармеладу.

2 яйця, 2 склянки цукру-піску (у тому числі 1 склянка для крему), 3 склянки сметани (у тому числі 1 склянка для тіста), 200 г маргарину, 1/2 чайної ложки питної соди, 1/2 чайної ложки 3%-ного оцту, 3 склянки пшеничного борошна, ванільний цукор на смак, 200 г ядер горіхів або 300 г варення, 200 г мармеладу.

Торт «Ювілейний». Жовтки старанно розтирають з цукром та розм'якшеним вершковим маслом. Додають погашену оцтом соду, просіяне борошно і замішують тісто. Ділять його на п'ять частин і кожну розкачують. Випікають при температурі 180—200 °С. Коли коржі охолонуть, їх обмазують кремом, посипають подрібненими ядрами горіхів і з'єднують. Верхній корж обмазують кремом, посипають крихтами з печива та подрібненими горіхами.

Крем готують так. Білки збивають з цукром-піском та варенням (журавлиновим, чорносмородиновим) або журавлиною, протертою з цукром.

4 яйця, 1 1/2 склянки цукру-піску (в тому числі 1 склянка для тіста), 300 г вершкового масла, 1/2 чайної ложки питної соди, 1/2 чайної ложки 3%-ного оцту, 300 г варення, 2 склянки пшеничного борошна, 200 г ядер волоських горіхів.

Торт «Літній». У добре збиті білки потроху вводять жовтки та цукор-пісок, продовжуючи збивати. Просіяне борошно змішують з картопляним крохмалем та содою. Легкими рухами потроху вводять цю суміш у збиту яєчну масу. Обчищені яблука без серцевини нарізають скибочками. У добре змащену маслом і обсипану меленими сухарями глибоку сковороду або форму кладуть нарізані яблука, посипають їх корицею (можна ванільним цукром) і заливають бісквітним тістом. Випікають при температурі 180—200 °С. Протягом перших 10—15 хв бісквіт чіпати не можна, бо від найменшого струсу розриваються незміцнілі стінки пухирців і він ущільнюється. Свіжий бісквіт важко нарізати, він розкришується. Тому після випікання його треба видержати у формі. Зверху можна обсипати цукровою пудрою або покласти ягоди з варення.

4 яйця, 1 склянка цукру-піску, 3/4 склянки пшеничного борошна, 1/4 склянки картопляного крохмалю, 4 великих яблука, кориця на кінчику ножа, питної соди на кінчику ножа, 2 ст. ложки мелених сухарів, 2 ст. ложки цукрової пудри.

Бісквіт сирний. Розтирають жовтки, додають гострий тертий сир, просіяне пшеничне борошно та цедру лимона. Усе добре перемішують, вводять збиті білки і знову обережно змішують. Викладають на змащене жиром і обсипане пшеничним борошном деко. Випікають протягом 40 хв.

10 жовтків, 1 склянка тертого гострого твердого сиру, 1 1/2 склянки пшеничного борошна, 2 білки, цедра одного лимона, маргарин вершковий.

Торт «Святковий». Яйця розтирають з цукром, додають сметану, какао-порошок, подрібнені і злегка підсмажені ядра горіхів, розпарений ізюм, попередньо перебраний і добре промитий, погашену оцтом соду, просіяне борошно. Усе добре перемішують, щоб тісто було однорідним, ділять його на дві частини і випікають коржі. Коли вони охолонуть, їх просочують кремом і з'єднують. Верх та боки торта обмазують кремом та прикрашають злегка підсмаженими подрібненими ядрами горіхів.

Для приготування крему розм'якшений вершковий маргарин збивають, поступово додаючи згущене молоко, до утворення однорідної маси. Вливають апельсиновий або лимонний сік і збивають (крем має бути пухким).

1 склянка цукру-піску, 6 яєць, 2 склянки сметани, 1 ст. ложка какао-порошку, 1 1/2 склянки пшеничного борошна, 1/2 склянки ядер волоських горіхів, 1 склянка ізюму, питна сода на кінчику ножа, 1 чайна ложка 3%-ного оцту; для крему: 1 пачка вершкового маргарину, 1 склянка згущеного молока, сік 1 апельсина або лимона, 12 волоських горіхів.

Торт шоколадний. Вершковий маргарин нарізають невеликими кусочками, додають цукор, просіяне борошно, какао-порошок, ванільний цукор та сіль. Січуть ножем, щоб утворилася масляна крупа. Потім додають збиті жовтки і швидко замішують тісто. Давши полежати 20 хв, випікають.

Готують крем. Для цього просіяне пшеничне борошно підсмажують без жиру до світло-жовтого кольору. Охолоджують, змішують з жовтками, додають, перемішуючи, тонкою струминкою доведене до кипіння підсолоджене молоко і, не припиняючи перемішування, нагрівають 5—6 хв до загусання маси. Після цього всипають ванільний цукор та потертий шоколад і добре перемішують. Крем кладуть на середину випеченого коржа, краї оформляють збитою сметаною (збитими вершками або білками) з цукром-піском.

1/2 склянки цукру-піску, 1/2 пачки вершкового маргарину, 1 склянка пшеничного борошна, 1 жовток, 2 ст. ложки какао-порошку, ванільний цукор на смак; для крему: 1 склянка молока, 1/2 склянки цукру-піску, 1 ст. ложка пшеничного борошна, 100 г шоколаду, ванільний цукор, 2 жовтки; для прикрашання: 1/2 склянки сметани, цукор-пісок.

Торт з варенням. Тісто готують так само, як і в попередньому випадку. Випікають. На поверхню торта наносять у вигляді граток збиті з цукром-піском білки. Оформляють полуницями, вишнями або абрикосами з варення. Ставлять у духовку і дають білкам підрум'янитись.

1 склянка пшеничного борошна, 1/2 склянки цукру-піску, 1/2 пачки вершкового маргарину, 1 жовток, ванільний цукор на смак, 1/4 склянки какао-порошку, 3 білки, по 3/4 склянки цукру-піску та варення.

Торт горіховий. Жовтки розтирають з цукром та вершковим маргарином, додають сметану, попередньо розмішавши в ній соду, просіяне борошно, подрібнені ядра горіхів, цедру апельсина. Усе добре перемішують, вводять збиті білки і знову обережно перемішують. Поділивши тісто на дві частини, викладають його у змащені жиром форми і випікають при середньому нагріванні. Охолоджують. Кожний корж розрізають по горизонталі навпіл і обмазують кремом, після чого з'єднують. Зверху і з боків торт також покривають кремом. По краях торта красиво укладають половинки ядер волоських горіхів.

Для приготування крему банку згущеного молока варять у киплячій воді протягом 3 год. Уварене згущене молоко охолоджують і розтирають з вершковим маргарином.

3 яйця, по 1 склянці цукру-піску та ядер волоських горіхів, 150 г вершкового маргарину, питна сода на кінчику ножа, 1 ст. ложка сметани, 1½ склянки пшеничного борошна, цедра з 1 апельсина; для крему: 1 банка згущеного молока, 1/2 склянки вершкового маргарину; для прикрашання: 12 волоських горіхів.

Торт «Медова гірка». Розмішують яйця, всипають просіяне пшеничне борошно і замішують тісто, як на локшину. Розкачують на тоненькі смужки, які нарізають на дрібні кусочки. Обсмажують їх у добре нагрітому жирі, укладають гіркою і поливають сиропом. Для його приготування розтоплюють мед, додають цукор-пісок, воду, добре перемішують і доводять до кипіння. Облиту сиропом гірку обсипають подрібненими ядрами горіхів і вдруге поливають сиропом. Виставляють на холод.

4 яйця, 1 склянка меду, 1 ст. ложка цукру-піску, по 1 склянці пшеничного борошна та ядер волоських горіхів, 2 ст. ложки води, 1 пачка кулінарного жиру.

Торт лимонний. Маргарин дрібно січуть з борошном, додають воду, сіль, погашену оцтом соду, змішують і ставлять у холодне місце на 1 год. Потім тісто тонко розкачують, кладуть у форму і випікають у духовці протягом 20—25 хв, поки корж не набуде світло-коричневого кольору. Одночасно готують крем. Для цього цукор та жовтки збивають на водяній бані, додають сік лимона, цедру, крохмаль і продовжують збивати до утворення густого крему. Крем виливають на корж. Білки збивають з цукровою пудрою і цією масою покривають поверхню торта. Торт ставлять у духовку на 8—10 хв. Можна прикрасити його збитою сметаною.

200 г пшеничного борошна, солі та питної соди на кінчику ножа, 1/2 чайної ложки 3%-ного оцту, 100 г маргарину, 1—2 ст. ложки води; для крему: 4 яйця, сік з 3 лимонів, цедра з 2 лимонів,

1 склянка цукру, по 2 ст. ложки цукрової пудри та крохмалю.

Торт горіховий з шоколадним кремом. Білки збивають, додають цукор, сіль та цедру лимона, мелені ядра горіхів і добре перемішують. Масу викладають у змащену жиром і обсипану сухарями форму, випікають у духовці протягом 50 хв при температурі 150—200 °С. Випечений корж охолоджують і укладають на нього шоколадний крем, а коли він застигне,— горіховий і поливають шоколадною помадкою.

Шоколадний крем готують так. Цукор та 1/2 склянки води упарюють до утворення густого сиропу і додають у нього тертий шоколад. Коли шоколад розплавиться, додають масло, ванілін і масу збивають. Для горіхового крему цукор уварюють з вершками до густоти сметани, всипають мелені ядра горіхів і вимішують. Помадку готують, уварюючи цукровий сироп доти, поки він не буде тягтися, як нитка. Тоді додають тертий шоколад, масло, ваніль і вимішують.

2 склянки мелених ядер горіхів, 9 білків, 2 склянки цукру-піску, сік та цедра з 1/2 лимона, по 1 ст. ложці маргарину, сухарів; для шоколадного крему: 200 г вершкового масла, 1 склянка цукру-піску, 100 г шоколаду, 1/2 склянки води, ваніль; для горіхового крему: 1 склянка цукру-піску, 1 склянка мелених ядер горіхів, 3/4 склянки вершків; для помадки: 3/4 склянки цукру-піску, 2 ст. ложки води, 2 ст. ложки вершків, 1 ст. ложка вершкового масла, 100 г шоколаду, ванілін на смак.

Торт з бісквітами. Жовтки збивають з цукром на водяній бані. Коли утвориться пухка маса, каструлю знімають з вогню і, продовжуючи збивати, охолоджують. Вершкове масло розтирають до утворення піни, поступово додаючи збиті жовтки, апельсиновий та лимонний сік, цедру з апельсина та лимона, ванілін і добре вимішують. Форму для випікання торта вистилають вологим папером. На папір викладають третину підготовленої маси, на неї — шар бісквітного печива, потім ще третину маси, а зверху — печиво. Випікають у духовці при температурі 180—200 °С. Торт охолоджують, виймають з форми, обмазують рештою маси, посипають бісквітними крихтами. Підсушують у духовці 10 хв.

500 г готового печива, 400 г цукру-піску, 350 г вершкового масла, 1 чайна ложка без верху желатину, 1 лимон, 1 апельсин, ванілін на смак, 4 жовтки.

Торт бісквітний горіховий. Білки збивають з цукром до утворення піни, вводять жовтки, весь час перемішуючи, мелені ядра горіхів, сухарі, борошно, ванілін і все добре перемішують. Тісто викладають у дві змащені жиром і обсипані сухарями форми, випікають у духовці протягом 35 хв при температурі 190—200 °С. Випечені бісквіти виймають з форм, охолоджують і оббризкують солодкою чорною кавою, намазують кремом, з'єднують, покривають шоколадною помадкою і прикрашають горіхами та мармеладом.

Для крему вершки уварюють з цукром до густоти сметани, додають ванілін, ядра горіхів, вершкове масло і перемішують. Помадку готують так: цукор заливають гарячою водою та оцтом і варять до проби «на нитку». Додають шоколад, масло, ванілін. Коли загусне, виливають на торт.

10 яєць, 3 склянки пшеничного борошна, 1 склянка цукру-піску, 1 склянка мелених ядер горіхів, 2 ст. ложки мелених сухарів, ванілін на смак; для крему: 1 склянка мелених ядер волоських горіхів, 1 склянка цукру-піску, 1 склянка вершків, ванілін, 100 г вершкового масла; для помадки: 1 1/2 склянки цукру-піску, 1/2 склянки води, 1 чайна ложка 3%-ного оцту, 50 г шоколаду, 1 чайна ложка вершкового масла, ванілін на смак.

ДОДАТОК

Порівняльна таблиця маси й міри деяких продуктів

Продукт	Маса, г			
	Склянка (250 см³)	Столова ложка	Чайна ложка	1 шт.
Борошно, крупа, сухарі				
Борошно пшеничне	160	25	8	—
Борошно кукурудзяне	160	30	10	—
Крохмаль картопляний	200	30	9	—
Крупи гречані	210	25	8	—
Крупи вівсяні	170	18	5	—
Крупи манні	200	25	8	—
Крупи перлові	230	25	8	—
Крупи ячні	180	20	6	—
Крупи «Геркулес»	90	12	—	—
Пшоно	220	25	8	—
Рис	230	25	8	—
Фасоль	220	30	10	—
Горох нелущений	200	—	—	—
Горох лущений	230	—	—	—
Сухарі мелені	125—140	20	5	—
Сухарі скибочками	—	—	—	20—50
Пластівці кукурудзяні	50	17	2	—
Пластівці вівсяні	100	14	4	—
Молоко, молочні продукти, жири				
Вершки 20%-ні	250	18	5	—
Молоко незбиране	250	18	5	—
Молоко сухе	120	20	6	—
Молоко згущене	—	30	12	—
Сметана 30%-на	250	25	11	—
Масло вершкове	—	20	10	—
Масло топлене	—	17	5	—
Смалець	—	20	10	—
Олія рослинна	240	17	5	—
Маргарин розтоплений	—	15	4	—
Сир кисломолочний	—	17	5	—
Яйце	—	—	—	40
Овочі, фрукти, ягоди				
Картопля	—	—	—	75—100
Морква	—	—	—	50—75
Буряк	—	—	—	75—100
Цибуля ріпчаста	—	—	—	30—50
Помідор	—	—	—	75—100
Огірок	—	—	—	100
Редька	—	—	—	150—200
Ріпа	—	—	—	75—100
Редиска	—	—	—	15—25

Продукт	Маса, г			
	Склянка (250 см³)	Столова ложка	Чайна ложка	1 шт.
Перець болгарський	—	—	—	40—50
Петрушка (корінь)	—	—	—	50—75
Сельдерей (корінь)	—	—	—	50—75
Капуста	—	—	—	800
Яблуко	—	—	—	75—100
Яблука сушені	70	—	—	—
Полуниця свіжа	150	25	—	—
Вишня свіжа	190	30	—	—
Ізюм	190	25	7	—
Малина свіжа	140	20	—	—
Смородина чорна	180	30	—	—
Чорнослив	250	25	—	—
Мак	155	18	5	—
Арахіс очищений	175	25	8	—
Горіхи товчені	120	20	7	—
Горіхи фундук (ядро)	170	30	—	—
Мигдаль (ядро)	160	30	10	—
Лимон	—	—	—	50—75
Апельсин	—	—	—	100—150
Цукор, прянощі тощо				
Цукор-пісок	200	25	8	—
Цукрова пудра	180	25	10	—
Сіль дрібна	325	30	10	—
Перець чорний мелений	—	12	6	—
Перець червоний мелений	—	10	5	—
Оцет	250	15	5	—
Томат-пюре	—	25	8	—
Томат-паста	—	30	10	—
Питна сода	—	28	12	—
Чай (сухий)	—	10	3	—
Мед	350	28	7	—
Гірчиця	—	—	4	—
Кориця мелена	—	20	8	—
Лимонна кислота (кристалічна)	—	25	8	—
Кофе мелений	—	25	9	—
Какао-порошок	—	25	9	—
Желатин у порошку	—	15	5	—
Вода	250	18	5	—
Варення	330	45	20	—
Повидло	—	25	—	—
Гвоздика	—	—	—	0,06
Лавровий лист	—	—	—	0,2
Перець гіркий	—	—	—	0,05
Перець запашний	—	—	—	0,06

СПИСОК ІЛЮСТРАЦІЙ

1. Салат із редьки та яблук і салат із моркви та яблук
2. Салат із капусти та перця
3. Чорнослив, фаршированний горіхами та часником
4. Бутерброди
5. Оселедець
6. Закуска із сиру з часником, салат із буряків і хріну та м'ясний рулет
7. Яйця фаршировані «новинка» і помідори, фаршировані овочами
8. Свинина заливна і перець фарширований рисом і м'ясом
9. Борщ український
10. Юшка з буряків
11. Щі із щавлю
12. Солянка із морської риби
13. Бульйон з яйцем та грінками
14. Деруни
15. Картопляні котлети
16. Голубці та капуста в сухарях
17. Макарони із сиром та томатом
18. Плов домашній
19. Яєшня з беконом
20. Риба смажена з овочами
21. Котлети з риби
22. Рибне філе в тісті
23. Шашлик
24. Курка «під снігом»
25. Млинці заварні
26. Яблука «ласунка»
27. Пиріг «шаховий»
28. Пиріг з маком
29. Булочки «устриці»
30. Пиріг з яблуками
31. Торт з пінкою
32. Тістечко «київське»

ЗМІСТ

Передмова 3
Основи раціонального харчування 4
Складання меню 10
Зміни і втрати поживних речовин під час приготування їжі 12
Зберігання харчових продуктів 14
Оформлення і подавання страв 15
Холодні страви і закуски 18
Салати і вінегрети . . . 18
Бутерброди і грінки 43
Страви і закуски з овочів та інших продуктів . . . 47
Супи 59
Бульйони 59
Борщі 60
Щі 67
Розсольники 69
Супи картопляні, з овочами, крупами, бобовими, макаронними виробами 72
Солянки 83
Молочні супи 85
Прозорі супи 87
Холодні супи 88
Солодкі супи 92
Страви з картоплі, овочів, кукурудзи 93
Страви з крупів, макаронних виробів, бобових 117
Страви з яєць і сиру . . . 122
Страви з хліба 128
Страви з риби і нерибних продуктів моря 135
Страви з м'яса і м'ясопродуктів 152
Соуси 193
Соуси і заправки . . . 194
Масляні суміші 202
Солодкі страви 204
Борошняні страви і кондитерські вироби 217
Вареники та пельмені . 217
Млинчики, млинці, оладки 220
Пироги, пиріжки, кекси 227
Тістечка та печиво . . . 242
Торти 254
Додаток 269
Список ілюстрацій 271

Карсекіна В. В., Калакура М. М.

К26 Раціональне харчування в сім'ї.— К. : Техніка, 1986.— 272 с., іл.

2 крб. 70 к. 380 000 прим. (1-й завод 1—200 000 прим.).

У книзі описано широкий асортимент різних страв, що розроблені з урахуванням науковр обгрунтованих норм харчування. Наведено рецепти нових овочевих страв, виробів із борошна, черствого хліба, риби та нерибних продуктів моря. Описано рецепти страв, що можна швидко приготувати, використовуючи напівфабрикати.

Розрахована на широке коло читачів.

К $\frac{3404000000\text{-}132}{M202(04)\text{-}86}$ 156-86 36.997